

Hello  
FRESH

WINE BOX

**Masan rouge**  
Ce Masan rouge composé de grenache, de carignan et de merlot accompagne divinement cette délicieuse pizza.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 08  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Pizza à la crème de courge et aux légumes

Avec une salade de chou frisé

Pour ce plat, vous allez vous-même préparer une crème de courge dont le goût est relevé par l'ajout d'une petite partie du fromage, le reste servant à garnir les légumes.



25-30 min



facile



à manger  
dans les  
3 jours



plaît aux  
enfants



végétarien

conserver au réfrigérateur



Courgette



Fromage mi-vieux



Chou frisé  
découpé



Mélange de  
câpres et d'olives



Dés de courge



Oignon rouge



Pain plat libanais

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Dés de courge (g) <b>23</b>	150	300	450	600	750	900
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fromage vieux en copeaux (g) <b>7</b>	40	75	100	125	150	175
Pain plat libanais (pc) <b>1) 20) 21)</b>	2	4	6	8	10	12
Chou frisé, découpé (g) <b>23)</b>	25	50	75	100	125	150
Mélange de câpres et d'olives (g)	15	30	45	60	75	90
Huile d'olive (cs)*	½	½	1	1	1½	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **7)** Lait/lactose  
Peut contenir des traces de **20)** soja, **21)** lait/lactose et **23)** céleri.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, bol profond avec mixeur plongeant ou blender, plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2335 / 558	16	7,0	80	12,6	20	8	1,9
100 g **	442 / 106	3	1,3	15	2,4	4	2	0,4

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Pour la courge, portez 400 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Dès que l'eau bout, faites cuire les dés de courge 5 à 6 minutes à feu moyen-doux avec le couvercle. Ensuite, égouttez, mais conservez un peu d'eau de cuisson.

**2** Pendant ce temps, découpez la courgette et l'oignon rouge en demi-rondelles.

**3** Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et, à couvert, faites-y revenir la courgette 8 à 10 minutes à feu moyen-doux.

**4** Pendant ce temps, dans le bol profond ou le blender, mélangez les dés de courge, la moitié du fromage et 1 cs d'eau de cuisson par personne, puis réduisez le tout en crème. Salez et poivrez.

**5** Ensuite, disposez les pains plats sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et garnissez-les de la crème de courge et de la moitié du chou frisé. Disposez les rondelles de courgette et d'oignon par-dessus et garnissez du reste de fromage. Salez et poivrez. Enfourez les pizzas 9 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées.

**6** Entre-temps, dans un saladier, mélangez le reste de chou frisé, les câpres et les olives ainsi que le vinaigre balsamique noir et ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.

**7** Servez les pizzas sur les assiettes et accompagnez-les de la salade.

**Conseil !** Si vous n'appréciez pas spécialement le chou frisé cru, grillez-le au four en même temps que la pizza, puis faites-en une salade avec les olives, les câpres et la vinaigrette.

