



Pommes de terre à l'italienne

Avec du pesto rouge et des noisettes



SYNERA TINTO

.....
Pour accompagner le pesto rouge, mieux vaut opter pour un rouge ample et fruité, mais aussi un peu corsé, à l'image de ce Synera.



Pommes de terre Nicola



Mélange de légumes italien *



Origan



Pesto rouge *



Copeaux de provolone *



Noisettes

🕒 Total : 20-25 min.

💡 Family

📏 Très facile

🌱 Veggie

📅 À manger dans les 3 jours

⌚ Quick & Easy

🌿 Sans gluten

.....
Pour ce plat, inutile d'éplucher les pommes de terre. La peau apporte davantage de goût, en plus de vous faire gagner du temps. Le pesto rouge et le provolone apportent de la rondeur au plat, tandis que le croquant des noisettes vient compléter l'ensemble.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **pommes de terre à l'italienne** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les pommes de terre, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Lavez bien les **pommes de terre** Nicola et découpez-les en quartiers. À couvert, faites-les cuire pendant 10 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **mélange de légumes italien** et l'**origan** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Ajoutez les **pommes de terre** et laissez cuire 5 minutes en remuant.



4 CONCASSER LES NOISETTES

Pendant ce temps, concassez les **noisettes**.



5 ASSAISONNER

Après les 5 minutes, ajoutez le **pesto rouge** et la moitié des **copeaux de provolone** au mélange et remuez jusqu'à ce que le **fromage** fonde. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** sur les assiettes, parsemez du reste de **copeaux de provolone** et garnissez de **noisettes**.

★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez la quantité de pesto rouge à 20 grammes par personne. Vous pourrez déguster le reste une autre fois, par exemple sur une tartine.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange de légumes italien (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Pesto rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Copeaux de provolone (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Noisettes (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	2	2	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2983 / 713	606 / 145
Lipides total (g)	51	10
Dont saturés (g)	10,1	2,1
Glucides (g)	45	9
Dont sucres (g)	11,2	2,3
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	16	3
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 25 | 2017