



PORTOBELLO FARCI AU CHÈVRE ET À L'OIGNON

Avec une salade de grenailles, de mange-tout et de lentilles



ESPIGA BRANCO

Voici un vin portugais à la fois rond et frais, mais suffisamment relevé pour tenir tête au portobello et aux herbes qui accompagnent si bien le fromage de chèvre.



Lentilles vertes



Grenailles



Portobello *



Fromage de chèvre *



Oignon rouge



Mange-tout *



Citron



Basilic frais *

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Voici un joli plat d'été : des portobellos farcis et une salade tiède qui garde toute sa fraîcheur grâce au jus de citron et au basilic. Et cerise sur le gâteau : en accompagnement, de délicieux oignons rouges caramélisés.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, plaque recouverte de papier sulfurisé et 2 poêles.

Recette de **portobello farci au chèvre et à l'oignon** : c'est parti !



1 CUIRE LES LENTILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, couvrez les **lentilles vertes** de 200 ml d'eau par personne et ajoutez une pincée de sel, puis portez à ébullition à couvert et laissez mijoter 25 minutes à feu doux. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 CUIRE LES GRENAILLES AU FOUR

Pendant ce temps, lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Disposez-les ensuite dans le plat à four et arrosez-les de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez les **grenailles** tout en veillant à garder de la place pour la plaque qui contiendra les **portobellos**. Laissez cuire pendant 25 à 30 minutes. Remuez à mi-cuisson.



3 CUIRE LES PORTOBELLOS

Pendant ce temps, salez et poivrez les **portobellos**, puis farcissez-les de **fromage de chèvre**. Disposez les **portobellos** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez les **portobellos** avec les **grenailles** pendant les 15 dernières minutes de cuisson de celles-ci.



4 CARAMÉLISER LES OIGNONS

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en rondelles. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire les rondelles d'**oignon** avec une pincée de sel à sec dans une poêle. Dès que les **oignons** commencent à foncer, ajoutez le beurre (cela prend entre 6 et 8 minutes, voir conseil). Baissez le feu et poursuivez la cuisson des **rondelles d'oignon** 3 à 4 minutes en remuant régulièrement. Juste avant de servir, mouillez-les avec 1 cs d'eau par personne.



5 CUIRE LES MANGE-TOUT

Pendant ce temps, dans l'autre poêle, faites cuire les **mange-tout** dans le reste d'huile d'olive 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Pressez le **citron**, ciselez les feuilles et les tiges du **basilic**.



6 SERVIR

Dans le plat à four, mélangez les **mange-tout**, les **lentilles** et les **grenailles**. Versez le **jus de citron** par-dessus, puis salez et poivrez. Servez la salade tiède avec les **portobellos** au **chèvre** et aux **oignons rouges** caramélisés, et garnissez le tout de **basilic**.

★ CONSEIL

Si la cuisson des rondelles d'oignon est trop forte, couvrez la poêle après l'ajout du beurre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mange-tout (g) *	50	100	150	200	250	300
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2222 / 531	416 / 99
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	6,8	1,3
Glucides (g)	67	13
Dont sucres (g)	5,4	1,0
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 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 30 | 2017