



PORTOBELLO RÔTI AU FROMAGE DE CHÈVRE

Avec des noix, du miel et du romarin frais



LAVILA BLANC

Les grains d'ugni blanc et de colombarde de ce vin de Gascogne sont récoltés la nuit pour préserver leur fraîcheur. Le résultat : un vin à la robe jaune pâle et aux arômes de citron vert, de litchi et de poivre blanc.



Pommes de terre
Roseval



Romarin frais *



Oignon rouge



Courgette *



Portobello *



Chèvre frais *



Noix

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans
les 5 jours

Sans gluten

Le portobello ressemble au champignon blond, en plus grand, et a donc des dimensions idéales pour être farci, aujourd'hui de chèvre et de miel. Quelques minutes au four, et vous obtiendrez un plat somptueux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **portobello au fromage de chèvre cuit au four** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés et portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les pommes de terre. Lavez-les bien et découpez-les en quartiers longs et fins. Faites-les cuire à l'eau 4 à 6 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Séchez ensuite les **potatoes** en les tamponnant avec un essuie propre ou de l'essuie-tout.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, détachez les feuilles de **romarin** et ciselez-les. Taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive et, à couvert, faites-y cuire les **potatoes** assaisonnées de la moitié du **romarin** ainsi que de poivre et de sel 18 à 22 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes de cuisson.



4 ENFOURNER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, disposez la **courgette** et l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Par-dessus, posez les **portobellos** avec l'ouverture vers le haut et garnissez-les de **fromage de chèvre**. Arrosez avec le reste d'huile d'olive et le miel, parsemez du reste de **romarin**, puis salez et poivrez. Enfourez 15 minutes ★.



5 ENFOURNER LES NOIX

Enfin, concassez les **noix**. Parsemez-les sur la plaque après les 10 premières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Servez les **potatoes** et les **portobellos** sur les assiettes et accompagnez-les des **légumes** cuits au four. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de plaque de cuisson, vous pouvez faire revenir la courgette et l'oignon dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Découpez alors les portobellos en lamelles et faites cuire le tout en remuant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	300	600	900	1200	1500	1800
Roseval (g)						
Romarin frais (brins) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2862 / 684	412 / 99
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	17,7	2,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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 09 | 2018