



WINEBOX

Masan rosé
Dans ce savoureux plat végétarien, vous retrouverez la saveur délicieusement épicée du romarin. Vous retrouverez ce même trait dans ce rosé. Bref, un mariage réussi !



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 41
2016

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

Portobellos au four accompagnés de fromage de chèvre et de noix Au romarin frais

Le portobello est un champignon au nom élégant. Il ressemble à un grand champignon de Paris et sa taille le rend parfait pour accueillir une farce. Dans cette préparation, il s'agira de fromage de chèvre. Après quelques instants au four, vous n'aurez pas seulement un délicieux repas, mais également une présentation des plus esthétiques.

conserver au réfrigérateur



30 à 35 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



plait aux enfants



sans gluten



Romarin frais



Persil plat



Portobello



Fromage de chèvre



Aubergine



Pommes de terre (Roseval)



Oignon rouge



Noix

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre (Roseval) [g]	300	600	900	1 200	1 500	1 800
Romarin frais (branches) 23	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Portobello	2	4	6	8	10	12
Fromage de chèvre (g) 7	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8 19 22	20	40	60	80	100	120
Persil plat (brins) 23	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
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

Allergènes

7) Lait/lactose **8)** Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) (autres) noix et
23) céleri.

Ustensiles

Plaque de cuisson avec papier de cuisson, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 675 kcal | 19 g protéines | 69 g glucides | 33 g lipides, dont 8 g saturés | 12 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 °C. Coupez l'aubergine dans sa longueur, coupez-la ensuite en demi-tranches de ½ cm et répartissez celles-ci sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson. Aspergez de la moitié de l'huile d'olive, assaisonnez de poivre et de sel et faites cuire au four pendant 30 minutes.



2 Entre-temps, lavez soigneusement les pommes de terre (Roseval) et coupez-les en tranches. Enlevez les feuilles de romarin de leur branche et hachez-les finement. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites cuire les pommes de terre et la moitié du romarin à couvert pendant 25 à 30 minutes à feu moyen. Assaisonnez de sel et de poivre. Durant les 5 dernières minutes, enlevez le couvercle de la sauteuse.



3 Entre-temps, coupez l'oignon rouge en rondelles et remplissez le côté ouvert des portobellos de fromage de chèvre. Aspergez de miel.

4 Après 15 minutes, sortez la plaque de cuisson du four, retournez les tranches d'aubergine et ajoutez les portobellos et l'oignon rouge. Saupoudrez les légumes du reste du romarin et aspergez éventuellement d'huile d'olive supplémentaire. Remettez la plaque de cuisson au four.

5 Entre-temps, hachez grossièrement les noix. Au cours des 5 dernières minutes de cuisson, dispersez-les sur la plaque de cuisson avec les légumes. Hachez grossièrement le persil.

6 Servez les pommes de terre et les portobellos accompagnés des légumes cuits au four sur les assiettes. Garnissez de persil et aspergez à souhait d'huile d'olive vierge extra.



Conseil ! Vous avez peu de temps ? Dans ce cas, coupez les portobellos, l'aubergine et l'oignon en tranches et faites-les cuire dans un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif pendant 8 minutes. Garnissez ensuite de fromage et servez.