



PORTOBELLOS AU ROMARIN FRAIS CUITS AU FOUR

Avec du chèvre frais, des noix croquantes et du miel



SYNERA TINTO

Délicieusement charnus, ces portobellos au romarin se marient divinement avec un rouge aromatique tel que ce Synera Tinto, produit en Catalogne.



Pommes de terre
Roseval



Romarin frais ✨



Oignon rouge



Courgette ✨



Portobello ✨



Chèvre
frais ✨



Noix

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans
les 5 jours

Veggie

Sans gluten

Originaires d'Italie, les portobellos appartiennent à la même famille que les champignons blonds. Ils sont très faciles à farcir en raison de leur grande taille. Aujourd'hui, vous allez les garnir de chèvre avant de les assaisonner avec du miel et du romarin frais.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **portobellos au romarin frais cuits au four** : c'est parti !



1 COUPER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez soigneusement les **pommes de terre** (Roseval), coupez-les dans le sens de la longueur, puis en quartiers longs et fins. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive et, à couvert, faites-y cuire les **pommes de terre** et la moitié du **romarin** avec du sel et du poivre 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes de cuisson.



3 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles.



4 GARNIR LES PORTOBELLOS

Disposez la **courgette** et l'**oignon** 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 CONCASSER LES NOIX

Enfin, concassez les **noix**. Saupoudrez-en la plaque avec les **légumes** après les 10 premières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** 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 vos enfants n'aiment pas le chèvre, vous pouvez utiliser les portobellos comme mini-fonds à pizza et les garnir avec de la sauce tomate et du fromage râpé.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2824 / 675	422 / 101
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	16,8	2,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	20	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 42 | 2017