



# 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