

Hello
FRESH

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 06
2017

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

Purée aux pommes de terre, aux amandes, au chou-fleur et à la courge

Avec de la coriandre fraîche

Ce soir, vous allez manger du chou-fleur et de la courge au cumin que vous allez servir avec une purée de pommes de terre à la farine d'amande. Pour une purée encore plus originale, ajoutez un peu de feta et de coriandre. Vous profiterez ainsi d'une explosion de saveurs à chaque bouchée.

 conserver au réfrigérateur

 30-35 min
 à manger
dans les 5
jours
 plaît aux
enfants

 facile
 végétarien
 sans
gluten



 Chou-fleur



 Coriandre fraîche



 Feta



 Pommes de terre Doré



 Cumin



 Farine d'amande



 Courge kabocha

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Doré (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chou-fleur (g)	150	300	450	600	750	900
Courge Hokkaido (g)	200	400	600	800	1000	1200
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (branches) 23	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7	40	75	100	125	150	175
Farine d'amande (g) 8 19 22	10	20	30	40	50	60
Huile d'olive (cs)*	1	1	1½	1½	2	2
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

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

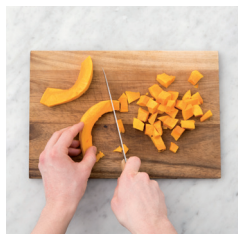
Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle, presse-purée

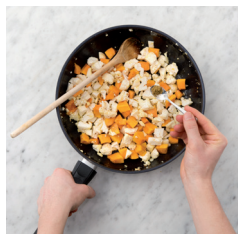
Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	1999 / 477	22	6,4	48	8,7	10	18	1,2
100 g **	355 / 85	4	1,1	9	1,5	2	3	0,2

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



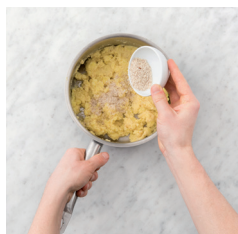
1 Lavez ou épluchez les pommes de terre (Doré) et découpez-les en quartiers. Dans la casserole, veillez à ce que l'eau soit à hauteur des pommes de terre, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



2 Découpez les bouquets du chou-fleur en fleurettes et les tiges en morceaux. Taillez la courge Hokkaido en quartiers, épépinez-la, retirez l'intérieur fibreux et découpez la peau avec un couteau bien aiguisé. Ensuite, détaillez la chair en morceaux de 1 cm.

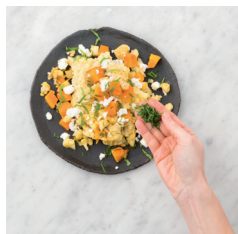
3 Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire cuire le chou-fleur et la courge 2 minutes à feu vif. Ajoutez le cumin et 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 15 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.

4 Entre-temps, ciselez la coriandre et émiettez la feta.



5 Écrasez les pommes de terre au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Pour plus d'onctuosité, ajoutez un filet d'eau de cuisson. Ajoutez ensuite la moutarde et la farine d'amande, puis salez et poivrez.

6 Servez la purée de pommes de terre aux amandes et les légumes sur les assiettes. Garnissez de feta et de coriandre.



Conseil ! Ne jetez pas les feuilles du chou-fleur. Lavez-les bien, découpez-les grossièrement, puis disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez, puis enfournez 15 minutes à 200 degrés. Les feuilles deviennent ainsi délicieusement croquantes et les nervures douces et savoureuses.