



PURÉE DE PATATES DOUCES AU FROMAGE VIEUX

Avec de la mâche, de la roquette et des noix de pécan



VARAS ROUGE

Produit à partir de cépages autochtones et de pinot noir, ce vin de la région de Lisbonne a vieilli en fût de chêne pendant au moins 3 à 4 mois. Le résultat : un vin complexe aux arômes de cerises et de fruits rouges avec une belle longueur en bouche.



Noix de pécan



Patate douce



Pommes de terre Agria



Oignon rouge



Tomate ✱



Roquette et mâche ✱



Fromage vieux en dés ✱

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

En hiver, les purées peuvent se décliner à l'infini ! Celle-ci contient des patates douces, dont le goût sucré ravit généralement petits et grands. Mais pour contrebalancer son goût sucré, il faut des saveurs prononcées : le piquant du fromage vieux et de la roquette font parfaitement l'affaire !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **purée de patates douces au fromage vieux** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon dans la casserole pour les patates douces et les pommes de terre. Concassez les **noix de pécan**. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez les **noix de pécan** à sec. Réservez.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE ET LES PATATES DOUCES

Pendant ce temps, lavez ou épluchez les **patates douces** et les **pommes de terre**, puis taillez-les en gros morceaux. Faites-les cuire dans le bouillon 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu de bouillon et réservez sans couvercle.



3 CUIRE L'OIGNON ROUGE

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes à feu moyen★. Salez et poivrez. Détaillez la **tomate** en petits dés.

★**CONSEIL** : Les oignons cuits peuvent rester croquants, mais si vous les préférez plus tendres, prolongez la cuisson de 4 minutes.



4 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **patates douces** et les **pommes de terre** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez la moutarde ainsi qu'un filet de lait ou de bouillon pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Incorporez l'**oignon rouge** et la moitié du **fromage vieux** à la purée. Réchauffer éventuellement un peu plus pour que le **fromage** fonde. Incorporez ensuite les dés de **tomate** ainsi que la **roquette** et la **mâche**.



6 SERVIR

Servez la **purée** sur les assiettes, puis garnissez avec le reste de **fromage vieux** et les **noix de pécan**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Agria (g)	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Fromage vieux en dés (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait*	Un filet					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2724 / 651	425 / 102
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	10,9	2
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	22,0	3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,9	0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) 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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 07 | 2018