



Purée à la roquette et aux dés de fromage aux fines herbes

Avec de la courgette et de la tomate



VARAS ROSÉ

Pour accompagner le piquant de la roquette, la tomate et le fromage aux fines herbes, un rosé au caractère bien trempé s'impose. Produité à partir de cépages locaux, ce vin portugais fait tout à fait le poids.



Pommes de terre Colomba



Courgette



Tomates cerises rouges



Roquette *



Basilic frais *



Graines de tournesol



Crème fraîche *



Dés de fromage aux fines herbes *

Total : 25-30 min.

Original

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

C'est une purée bien originale que nous vous proposons là. Elle est légèrement piquante en raison de la roquette, mais également fraîche et onctueuse grâce à la crème fraîche et aux dés de fromage aux fines herbes. Et pour une belle note estivale, nous y ajoutons de la courgette, des tomates et du basilic frais.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **purée à la roquette et aux dés de fromage aux fines herbes** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et découpez-les en quartiers (voir conseil). Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et ajoutez une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, découpez la **courgette** en quarts dans le sens de la longueur, puis taillez-la en dés. Coupez les **tomates cerises** en deux. Déchiquetez la **roquette** et ciselez le **basilic**.



3 GRILLER LES GRAINES

Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **graines de tournesol** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, retirez-les de la poêle et réservez.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites cuire la **courgette** 6 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** à mi-cuisson.



5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre** pour en faire une purée épaisse. Ajoutez la **crème fraîche**, le beurre et la moutarde (voir conseil). Incorporez la **courgette**, les **tomates**, la moitié des **dés de fromage** ainsi que de la **roquette** et du **basilic** dans la purée, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

La purée aura encore plus de saveur si vous cuisez et écrasez les pommes de terre avec la peau.



6 SERVIR

Sur chaque assiette, faites un nid avec le reste de **roquette** et servez la purée par-dessus. Parsemez le reste de **fromage** et de **basilic** sur la purée et garnissez le tout des **graines de tournesol**.

★ CONSEIL

Si vous n'aimez pas la moutarde, laissez-la tomber ou ajoutez-en 1 cc par personne plutôt que ½ cs.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Colomba (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g)	60	125	190	250	315	380
Roquette (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Graines de tournesol (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	1	2	3	4	5	6
Dés de fromage aux fines herbes (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3188 / 762	521 / 125
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	21,1	3,4
Glucides (g)	68	11
Dont sucres (g)	9,7	1,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 23) Céleri

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 33 | 2017

