



# QUINOA AUX BETTERAVES JAUNES RÔTIÉS

Avec du chèvre frais, de l'avocat et des noix



## VARAS BRANCO

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de sauvignon blanc, pour la fraîcheur. Frais et fruité, il a un nez de pêche et de citron et une belle longueur en bouche.



Betterave  
jaune ✨



Quinoa



Échalote



Épinards ✨



Avocat



Chèvre frais ✨



Noix



Graines de  
cumin moulues

Total : 20-25 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans  
les 5 jours

La betterave jaune est moins connue que sa cousine rouge mais elle a un goût plus frais et plus doux. En rôtissant la betterave, vous la rendez davantage sucrée et tendre. Puisque vous allez la couper en fines rondelles, vous pouvez laisser la peau et gagner du temps.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et saladier.

Recette de **quinoa aux betteraves jaunes rôties** : c'est parti !



### 1 ENFOURNER LES BETTERAVES

Préchauffez le four à 210 degrés et préparez le bouillon. Lavez soigneusement les **betteraves jaunes**, puis taillez-les en fines demi-rondelles de ½ cm au maximum. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 14 à 18 minutes.



### 2 CUIRE LE QUINOA

Pendant ce temps, faites chauffer la casserole à feu moyen-vif et faites-y cuire le **quinoa** sans huile 1 minute en remuant ★. Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à feu doux. Égouttez et égainez à la fourchette. Ensuite, réservez sans couvercle.



### 3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et déchiquetez les **épinards**. Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés ★★. Émiettez le **chèvre frais**. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **noix** à sec jusqu'à ce que leur parfum commence à se libérer. Ensuite, réservez.



### 4 AJOUTER LES ÉPINARDS

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, le miel, la moutarde et le **cumin**. Ajoutez l'**échalote**, puis salez et poivrez. Dans la casserole, ajoutez ⅔ des **épinards** au **quinoa**, remuez bien et faites chauffer 2 minutes à feu moyen-doux, ou jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez le mélange de **quinoa** et d'**épinards** au saladier et mélangez bien avec la vinaigrette. Incorporez-y ensuite la moitié des demi-rondelles de **betteraves rôties**, la moitié de l'**avocat** et du **chèvre** ainsi que le reste d'**épinards**.

★★**CONSEIL** : Vous n'avez pas besoin d'utiliser tout le quinoa. Vous pouvez incorporer le reste à une salade, par exemple pour le lunch du lendemain.



### 6 SERVIR

Servez la salade de **quinoa** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **betteraves rôties**, d'**avocat** et de **chèvre**. Parsemez le tout de **noix**.

★★**CONSEIL** : Pour retirer le noyau de l'avocat plus facilement, découpez-le dans le sens de la largeur plutôt que sur la longueur. Faites ensuite tourner les deux moitiés dans le sens inverse l'une de l'autre : le noyau tombera presque tout seul.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betterave jaune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	70	140	210	280	350	420
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Graines de cumin moulues (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	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)	4029 / 963	685 / 164
Lipides total (g)	66	11
Dont saturés (g)	14,8	2,5
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	14,5	2,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,7	0,5

### 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.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 19 | 2018

