



Salade de grenailles à la pomme, au chèvre et aux noix

Avec une salade mixte et du miel



SYNERA BLANCO

Le Synera est frais, fruité et très parfumé. Ses arômes s'accordent parfaitement tant avec la pomme qu'avec le chèvre.



Grenailles



Échalote



Pomme Junami



Salade frisée, iceberg et mâche ✨



Fromage de chèvre frais ✨



Noix

🕒 Total : 25-30 min.

🌱 Original

📊 Facile

🕒 Quick & Easy

📅 À manger dans les 5 jours

🍷 Calorie-focus

🌾 Sans gluten

Nous espérons que le soleil brillera lorsque vous préparerez cette salade-repas ! Ce repas qui combine la saveur fraîche et sucrée de la pomme, l'onctuosité du chèvre, le croquant des noix et la douceur du miel est parfait pour clôturer une journée chaude et ensoleillée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et saladier.

Recette de **salade de grenailles à la pomme, au chèvre et aux noix** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES GRENAILLES

Pour les **grenailles**, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quartiers pour les plus grosses.



2 CUIRE LES GRENAILLES

Faites cuire les **grenailles** 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 COUPER LA POMME ET L'ÉCHALOTE

Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Coupez la **pomme** en quatre, retirez le trognon et taillez la chair en quartiers plutôt fins.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le saladier, faites une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir et le miel. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **grenailles**, la **salade frisée, iceberg et mâche** ainsi que l'**échalote** et les **quartiers de pomme** au saladier, puis mélangez avec la vinaigrette.



6 SERVIR

Servez la salade de grenailles sur les assiettes et parsemez-la de **chèvre** et de **noix**.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, ajoutez toutes les noix au plat.

★ CONSEIL

Si vous avez un peu de temps, faites griller les noix à sec dans une poêle. Elles n'en seront que plus savoureuses.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Grenailles (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Échalote (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Pomme Junami (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Salade frisée, iceberg et mâche (g) 23) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Fromage de chèvre frais (g) 7) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Noix (g) 8) 19) 22) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Huile d'olive vierge extra* (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Vinaigre balsamique noir* (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel* (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) | 2402 / 574 | 535 / 128 |
| Lipides total (g) | 28 | 6 |
| Dont saturés (g) | 9,4 | 2,1 |
| Glucides (g) | 62 | 14 |
| Dont sucres (g) | 14,0 | 3,1 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 15 | 3 |
| Sel (g) | 0,5 | 0,1 |

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) 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 35 | 2017

HelloFRESH