



SALADE DE THON AUX POMMES DE TERRE CHÉRIE

Avec des câpres, de la pomme et des légumes cuits à la poêle



RAMÓN ROQUETA BLANCO

Ce plat au thon appelle plutôt un vin blanc, mais avec de la rondeur et du fondant.



Épinards ✨



Câpres ✨



Fenouil ✨



Pommes de terre Chérie



Oignon rouge



Thon à l'huile d'olive



Pomme Elstar

Total : 25-30 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

Petites par la taille mais grandes par le goût, les pommes de terre Chérie sont une variété de pommes de terre à chair ferme recouverte d'une jolie peau rose. Vous allez les accompagner de différentes saveurs telles que des câpres, de la pomme et du fenouil cuits à la poêle.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et saladier.

Recette de **salade de thon aux pommes de terre chérie** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez soigneusement les **potatoes** (Chérie) et découpez-les en quartiers, éventuellement encore plus petits pour les plus grandes. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Entre-temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez finement. Égouttez le **thon** et conservez l'huile séparément.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer ½ cs de l'huile du **thon** par personne et faites-y revenir l'**oignon rouge** et le **fenouil** 8 à 9 minutes à feu moyen-vif.



4 MÉLANGER

Pendant ce temps, coupez la **pomme** (Elstar) en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair en petits morceaux. Déchiquetez les **épinards**. Dans un saladier, mélangez la **pomme**, le **thon**, les **câpres** et la moitié des **épinards**.



5 ASSAISONNER

Ajoutez le reste d'**épinards** au wok, salez et poivrez, puis laissez-les réduire 1 minute. Ensuite, ajoutez-les au saladier de même que les **potatoes** et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Pour plus de piquant, conservez la moitié de l'**oignon rouge**, émincez-le et ajoutez-le cru à la salade.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et versez éventuellement le reste d'huile d'olive du **thon**.

🌟 LE SAVIEZ-VOUS ?

Le thon de ce plat provient de la marque Fish Tales, une marque approuvée par Greenpeace car le thon est issu d'une pêche durable. Il n'est pas surexploité et est pêché à la ligne, ce qui permet d'éviter les prises accessoires dommageables et de laisser la nature marine intacte.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (Chérie) (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Pomme Elstar (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2029 / 485	333 / 80
Lipides (g)	17	3
Dont saturés (g)	2,8	0,5
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	14,6	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 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 par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 15 | 2017