



# SALADE ESTIVALE DE GRENAILLES À L'ŒUF

Avec une vinaigrette à l'orange et des noix de pécan



## CABRIZ BLANCO

Le Cabriz est produit à partir de cépages locaux dans les vignobles du Dão, au Portugal. Frais et fondant, il développe des notes d'herbes vertes et d'agrumes : selon nous, l'accord parfait pour cette salade estivale !



Noix de pécan



Grenailles



Œuf plein air \*



Little gem \*



Tomates cerises jaunes



Oignons de printemps \*



Origan frais \*



Orange

Total : 25-30 min.

5 Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Sans gluten

La vinaigrette à l'orange apporte une touche de fraîcheur à cette salade de grenailles. Si vous n'avez pas de presse-agrumes, pressez l'orange à la main. Vous obtiendrez plus de jus si vous plantez une fourchette dans le fruit en la faisant tourner pendant que vous le pressez.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, saladier, bol profond et mixeur plongeant.

Recette de **salade estivale de grenailles à l'œuf** : c'est parti !



### 1 GRILLER LES NOIX DE PÉCAN

Pour les grenailles, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne dans une casserole. Faites chauffer l'autre casserole à feu vif et grillez-y les **noix de pécan** 2 minutes à sec. Ensuite, réservez.



### 2 CUIRE LES GRENAILLES

Lavez bien les **grenailles** et découpez-les en quartiers. Dans la casserole contenant l'eau, faites cuire les **grenailles** à couvert 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 3 CUIRE ET ÉCALER LES ŒUFS

Pendant ce temps, dans la même casserole que les noix de pécan, faites cuire les **œufs** à couvert 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide et écalez-les délicatement.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Découpez ou déchiquetez la **little gem**. Coupez les **tomates cerises jaunes** en deux et taillez les **oignons de printemps** en fines rondelles. Coupez les **œufs** par le milieu et réservez le jaune. Émiettez le blanc dans le saladier et mélangez-le à la **little gem**, aux **tomates cerises** et aux **oignons de printemps**. Détachez les feuilles d'**origan** des brins et ciselez-les. Pressez le jus de l'**orange** dans un bol à part.



### 5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le bol profond, préparez une vinaigrette à partir des jaunes d'œuf, de l'huile d'olive vierge extra, de la moutarde, du vinaigre balsamique blanc, du miel, de l'**origan** et de 2 cs de **jus d'orange** par personne. Mixez le tout à l'aide du mixeur plongeant, puis salez et poivrez.

#### ★ CONSEIL

Par rapport à d'autres protéines, celles des œufs sont très bien assimilées par l'organisme. Il s'agit donc d'une source de prédilection pour les végétariens.



### 6 SERVIR

Dans le saladier, ajoutez les **grenailles** et la moitié de la vinaigrette aux légumes, puis salez et poivrez. Servez le plat sur les assiettes et garnissez de **noix de pécan**. Ajoutez le reste de vinaigrette selon vos préférences.

#### ★ CONSEIL

S'il vous reste de l'orange, découpez-la en quartiers et garnissez-en la salade.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Little gem (pomme) *	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises jaunes (g)	125	250	375	500	625	750
Oignons de printemps (pc) *	1	2	3	4	5	6
Origan frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Orange (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2962/708	427/102
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	6,3	0,9
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	11,0	1,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	0,6	0,1

#### ALLERGÈNES

3) Œufs 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céliéri

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 27 | 2017

