



SALADE TIÈDE À LA TRUITE FUMÉE

Avec des pommes de terre, des haricots, de la pomme et du cresson



ESPIGA BRANCO

La structure ample et la saveur fumée de la truite appellent un vin plutôt vif tel que ce blanc portugais.



Pommes de terre
Roseval



Haricots verts *



Pomme Elstar



Cresson *



Filet de truite fumée *

Total : 25-30 min.

Original

Très facile

Family

À manger dans
les 3 jours

Quick & Easy

Sans gluten

Sans lactose

Pour parachever cette salade tiède, vous allez y ajouter de la truite fumée de manière artisanale au-dessus d'un feu de chêne. Une technique qui permet d'en conserver toutes les subtilités naturelles. En combinaison avec des haricots princesse, c'est un pur délice !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle et saladier.

Recette de **salade tiède à la truite fumée** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Roseval) et découpez-les en morceaux de 1 à 2 cm. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **morceaux de pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 8 à 11 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, versez un fond d'eau dans l'autre casserole. Ajoutez-y les **haricots**, couvrez, portez à ébullition et faites cuire 7 à 9 minutes selon vos préférences. Ensuite, égouttez.



4 ÉMIETTER LA TRUITE

Pendant ce temps, coupez la **pomme** (Elstar) en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair en petits morceaux. Détachez le **cresson** et émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes. Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel et la moutarde, puis poivrez et salez.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **pommes de terre**, les **haricots**, la **pomme** et la moitié du **cresson** au saladier, puis mélangez avec la vinaigrette. Salez et poivrez la **salade**.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et disposez la **truite** par-dessus. Garnissez avec le reste de **cresson**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Pomme Elstar (pc)	1	2	3	4	5	6
Cresson (cs) *	1	2	3	4	5	6
Filet de truite fumée (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	420 / 100
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	3,6	0,5
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	22,6	3,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

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

HelloFRESH

★ CONSEIL

Si vous préparez ce plat en famille, laissez les enfants détacher les feuilles de cresson et laissez-les vous aider à préparer la vinaigrette.