



SALADE TIÈDE AUX PÊCHES CUITES

Avec du chèvre, des grenailles, de la courgette et des pignons de pin



SYNERA BLANCO

Le Synera Blanco est un vin frais et aromatique composé de chardonnay et d'une touche de moscatel. Parfait pour accompagner le chèvre doux et frais !



Grenailles



Pêche



Courgette



Mesclun ✨



Chèvre frais ✨



Pignons de pin

Total : 25-30 min.

Quick & Easy

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Les premières pêches de la saison sont arrivées ! Dans cette recette, nous les faisons cuire avec du beurre et du miel avant de les mélanger à la salade, mais vous pouvez aussi les faire griller au barbecue.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, deux poêles et bol.

Recette de **salade tiède aux pêches cuites** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES GRENAILLES

Pour les **grenailles**, portez 500 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. Faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LA COURGETTE ET LA PÊCHE

Pendant ce temps, coupez la **courgette** en deux dans le sens de la longueur, puis taillez-la en demi-rondelles. Coupez la **pêche** en deux, ôtez le noyau et taillez-la en quartiers. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et grillez-y les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ensuite, réservez.



3 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire la **courgette** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



4 CUIRE LA PÊCHE

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans l'autre poêle et faites-y cuire les quartiers de pêche avec le miel 4 à 5 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).



5 MÉLANGER LA SALADE

Mélangez le **mesclun**, le vinaigre balsamique noir, les **grenailles** et la **courgette** dans le bol. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade** avec la **pêche**. Émiettez le **chèvre** par-dessus et garnissez avec les **pignons de pin**.

★ CONSEIL

Vous pouvez également griller la pêche dans une poêle à griller pour qu'elle soit joliment marquée par le grill.

★ CONSEIL

Si la pêche n'est pas mûre, la découpe en quartiers sera plus difficile, mais la cuisson ne posera aucun problème. Si elle est mûre, en revanche, retirez les quartiers de la poêle plus vite pour éviter que le fruit ne se désagrège.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pêche (pc)	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) *	40	80	120	160	200	240
Chèvre frais (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Pignons de pin (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2439 / 583	413 / 99
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	10,5	1,8
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	26,5	4,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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 29 | 2017

