



WINE BOX

Lavila Blanc
Avec les épices du dukkah et le salé de la feta, cette salade fraîche appelle un vin très frais et aromatique tel que ce Lavila.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 04
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Salade d'épinards et de patates douces, dukkah de noixettes et feta

Avec des herbes fraîches

Le dukkah est un mélange d'épices égyptien contenant différentes noix. Pour le préparer, vous allez utiliser des noixettes. Elles sont riches en vitamines B, C, E et K et figurent donc parmi les cinq noix les plus saines.



30 min



très simple



à manger
dans les 3
jours



végétarien



sans
gluten

conserver au réfrigérateur



Feta



Épinards



Persil plat frais



Thym frais



Patate douce



Gousse d'ail



Noisettes



Tomate

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Thym frais (branches) 23	3	6	9	12	15	18
Persil plat frais (branches) 23	1	2	3	4	5	6
Noisettes (g) 8 19 22	20	40	60	80	100	120
Tomate (pc)	2	3	5	6	8	10
Épinards (g) 23	75	150	225	300	375	450
Feta (g) 7	40	75	100	125	150	175
Huile d'olive (cs) *	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra (cs) *	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc) *	0,5	1	1,5	2	2,5	3
Sel et poivre *	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7 Lait (y compris lactose),
8 Noix, et peut contenir des traces de
19 cacahuètes, **22** noix,
23 céleri

Ustensiles

Plaque recouverte de papier sulfurisé, bol, saladier

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3068 / 739	46	8,8	59	18,4	11	16	1,3
100 g **	600 / 145	9	1,7	12	3,6	2	3	0,3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préchauffez le four à 200 degrés.

2 Épluchez les patates douces et taillez-les en morceaux de 1 cm. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez les patates douces avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez la gousse d'ail entière et non pelée et enfournez pendant 15 à 20 minutes. Retirez la gousse d'ail après 15 minutes.



3 Entre-temps, détachez les feuilles de thym des branches. Émincez le thym, le persil et les noisettes très finement. Pelez la gousse d'ail que vous avez retirée du four et écrasez-la ou émincez-la finement. Préparez le dukkah dans un bol en mélangeant les épices, les noisettes et l'ail avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le sel et le poivre.

4 Ensuite, taillez les tomates en quartiers et découpez grossièrement les épinards. Dans un saladier, mélangez les épinards avec les tomates et les patates douces cuites. Émiettez la feta par-dessus.

5 Servez la salade d'épinards et de patates douces sur les assiettes. Garnissez du dukkah aux noisettes et versez un filet d'huile d'olive vierge extra si le goût vous en dit.

