



WINE BOX

Synera blanco

Le choix du vin accompagnant ce plat s'est imposé comme une évidence : un blanc très parfumé du nord-est de l'Espagne.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 52
2016

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

Taboulé à la pomme, aux figes et à la feta

Une salade tiède tout en légèreté

Le taboulé, qui signifie « mets assaisonné » en arabe. Dans la culture culinaire arabe, on déguste cette préparation en entrée ou en accompagnement. Il s'agit en fait d'une salade libanaise composée de boul-gour ou de couscous et de tout petits morceaux de légumes.



20-25 min



très simple



à manger dans les 3 jours



végétarien



plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Radis



Concombre



Menthe fraîche



Persil plat frais



Feta



Couscous complet



Morceaux de figes séchées



Pomme Junami



Mini-tomates prunes

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Radis (pc)	5	10	14	19	24	28
Couscous complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Morceaux de figes séchées (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme Junami (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tomates prunes orange (g)	100	200	300	400	500	600
Menthe fraîche (feuilles) 23)	6	12	16	22	28	32
Persil plat frais (branches) 23)	3	5	8	10	12	14
Feta (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1075
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose.
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Saladier

Valeurs nutritionnelles 679 kcal | 25 g protéines | 85 g glucides | 25 g lipides dont 3 g saturés | 14 g fibres



1 Préparez le bouillon et découpez les radis en fines tranches. Conservez les fanes. Mélangez le couscous, le radis et les morceaux de figes séchées dans un saladier. Ajoutez le bouillon et laissez tremper à couvert pendant 10 minutes.



2 Entre-temps, hachez les fanes des radis. Détaillez la pomme (Junami) et le concombre. Découpez les tomates prunes en quarts, puis émincez la menthe et le persil. Émiettez la feta.

3 Ajoutez les fanes de radis, la pomme, le concombre, la tomate, les herbes fraîches, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la feta au saladier, puis salez et poivrez.



4 Dressez le plat sur les assiettes, garnissez du reste de feta, puis versez un filet d'huile d'olive vierge extra selon votre goût.



Conseil ! Le fait de détailler les légumes et les herbes font de ce plat un taboulé classique, mais cela demande beaucoup de temps. Si vous souhaitez aller plus vite, découpez-les plus grossièrement.