



SALADE CHAUDE DE POMMES DE TERRE À LA TRUITE FUMÉE

Avec du poivron rouge, du citron et de l'aneth



LAVILA BLANC

Les grains d'ugni blanc et de colombard de ce vin de Gascogne sont récoltés la nuit pour préserver leur fraîcheur. Le résultat : un vin à la robe jaune pâle et aux arômes de citron vert, de litchi et de poivre blanc.



Grenailles



Poivron rouge ✱



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mini-romaine ✱



Citron



Aneth frais ✱



Filet de truite fumé ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

La truite, qui fait partie de la famille du saumon, est fumée sur du hêtre ou du chêne. Si cette méthode servait à conserver le poisson, c'est surtout pour le goût qu'elle est utilisée aujourd'hui. La vinaigrette à base de citron et d'aneth est délicieuse avec la salade de pommes de terre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Recette de salade chaude de pommes de terre à la truite fumée : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

- Versez de l'eau à hauteur des **grenailles** dans la casserole, puis portez à ébullition.
- Faites cuire 15 à 17 minutes, puis égouttez.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE ET ÉMIETTER LE POISSON

- Pressez le **citron** et ciselez l'**aneth**.
- Dans le saladier, mélangez 1 cs de **jus de citron** par personne avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, l'**aneth** ainsi que du sel et du poivre.
- Émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes.



2 DÉCOUPER ET CUIRE

- Détaillez le **poivron rouge** et émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.
- Taillez la **mini-romaine** en lanières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire le **poivron**, l'**oignon rouge** et l'**ail** 5 à 6 minutes à feu moyen-vif ★.



4 SERVIR

- Dans le saladier, mélangez la vinaigrette à l'aneth avec la **mini-romaine**, les **grenailles**, le **poivron**, l'**oignon** et la **truite fumée**.
- Servez le plat sur les assiettes et arrosez avec le reste de **jus de citron**.

★**CONSEIL** : Pour plus de fraîcheur et de croquant, vous pouvez mettre un peu d'oignon cru de côté pour en garnir le plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romaine (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Filet de truite fumé (70 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel* (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)	241%76	41%00
Lipides (g)	28	5
Dont saturés (g)	4,2	0,7
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	14,6	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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 12 | 2018