



WINE BOX

Lavila blanc

La choucroute appelle un vin blanc frais mais parfumé. Ce Lavila blanc fera parfaitement l'affaire.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 51
2016

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

Choucroute et pommes de terre à l'ananas et aux raisins secs

Au fromage gratiné et aux noix de pécan

La choucroute est l'un des rares légumes qui n'atterrit pas dans votre assiette en provenance directe des champs. Car sa préparation nécessite du temps. Elle contient beaucoup de vitamines C et B. La choucroute que nous vous proposons ici a une saveur spéciale, puisqu'elle est aromatisée au vin blanc !

conserver au réfrigérateur



20-25 min



très simple



à manger dans les 5 jours



végétarien



Plait aux enfants



sans gluten



Choucroute



Fromage vieux



Pommes de terre Eigenheimer



Ananas



Noix de pécan



Raisins secs

Ingédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Eigenheimer (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ananas (pc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Noix de pécan (g) 8 19 22)	15	30	45	60	75	90
Raisins secs (g) 19 22)	15	30	45	60	75	90
Choucroute au vin blanc (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fromage vieux (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Beurre (cs)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Lait*				Filet		
Sel et poivre*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose **8**) NNoix
Peut contenir des traces de **19**) cacahuètes et **22**) (autres) noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, passoire, plat à four.

Valeurs nutritionnelles 768 kcal | 21 g protéines | 92 g glucides | 29 g lipides dont 13 g saturés | 15 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés.



2 Épluchez les pommes de terre (Eigenheimer) et coupez-les en morceaux de 1 cm. Dans une casserole avec couvercle, versez de l'eau à hauteur des pommes de terre, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

3 Entre-temps, épluchez l'ananas (voir conseil). Découpez-le en orceaux de 1/2 cm. Concassez les noix de pécan et les raisins secs, puis réservez-les. Égouttez la choucroute au vin dans une passoire. Beurrez le plat à four avec la moitié du beurre.

4 Écrasez les pommes de terre pour en faire une purée épaisse. Ajoutez-y le reste de beurre et un nuage de lait pour plus d'onctuosité.

5 Mélangez la choucroute, l'ananas et les raisins secs à la purée. Salez et poivrez.



6 Sversez la choucroute dans le plat à four et parsemez de fromage vieux et de noix de pécan. Enfourez-la pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

7 Servez le plat de choucroute aux pommes de terre sur les assiettes.

Conseil! Pour découper l'ananas, le plus simple est d'utiliser un grand couteau à pain. Commencez par enlever les feuilles. Découpez l'extérieur du fruit, faites des rondelles de la chair qui reste et ôtez l'intérieur dur.



Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, vous avez plusieurs options. Vous pouvez utiliser 25 g de fromage vieux, 200 g de pommes de terre et 1 tranche d'ananas par personne plutôt que 1/3 du fruit, ou tout de même le consommer en entier en laissant tomber les raisins secs.