



# PATATES DOUCES ET CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS

Avec des pois chiches croquants et du paprika fumé



## CHOUX DE BRUXELLES

C'est la saison du chou national ! Saviez-vous que ce chou a été créé au XVIIe siècle pour répondre au besoin de place face à la croissance de Bruxelles ? En effet, les choux de Bruxelles poussent à la verticale.



Patate douce



Oignons jeunes \*



Paprika fumé



Pois chiches



Choux de Bruxelles \*



Citron vert



Cacahuètes salées



Crème aigre \*

Total : 40-45 min. Discovery

Facile Veggie

À manger dans les 5 jours Sans gluten

Dans ce plat, les choux de Bruxelles sont rôtis. Ils sont donc très différents de ce à quoi vous êtes habitué ! Les pois chiches sont aussi croquants, mais les patates douces rôties sont ultra fondantes et prennent l'étonnante saveur du paprika fumé. Enfin, la sauce aigrelette à la crème et au citron vert confère au plat une belle fraîcheur, tandis que les cacahuètes apportent du croquant bienvenu.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Feuille d'aluminium, essuie-tout, plaque recouverte de papier sulfurisé et bol.

Recette de **patates douces et choux de Bruxelles rôtis** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez soigneusement les **patates douces**, taillez-les par le milieu dans le sens de la longueur, puis en quartiers. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.



### 2 CUIRE LES PATATES DOUCES

Disposez les **patates douces** sur une feuille d'aluminium, puis mélangez-les au blanc des oignons jeunes et au **paprika fumé**. Arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Refermez bien l'aluminium et enfournez 35 à 40 minutes.



### 3 CUIRE LES POIS CHICHES

Pendant ce temps, égouttez les **pois chiches** et séchez-les avec de l'essuie-tout. Disposez-les ensuite sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec ½ cs d'huile d'olive par personne, salez et poivrez, puis remuez.



### 4 PRÉPARER LES CHOUX DE BRUXELLES

Coupez les **choux de Bruxelles** en deux et disposez-les sur l'autre moitié de la plaque de cuisson. Arrosez-les avec le reste d'huile d'olive, salez et poivrez, puis remuez. Enfourez les **choux de Bruxelles** et les **pois chiches** 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants et dorés ★.

#### ★ CONSEIL

Si les choux de Bruxelles présentent quelques taches sombres, pas d'inquiétude. C'est justement elles qui donnent aux légumes tout leur goût, mais aussi leur texture croustillante.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus de la moitié du fruit. Taillez le reste en quartiers. Concassez les **cacahuètes**. Dans le bol, mélangez la **crème aigre**, l'huile d'olive vierge extra, 1 cc de **zeste** et 1/2 cc de **jus de citron vert** par personne. Salez et poivrez.

#### ★ CONSEIL

Avec la cuisson au four, la peau extérieure des pois chiches peut se détacher. Vous pouvez l'enlever ou la manger : à vous de voir !



### 6 SERVIR

Ouvrez délicatement les feuilles contenant les **patates douces** (attention : de la vapeur brûlante en sortira !). Servez les **patates douces** rôties sur les assiettes, ajoutez les **choux de Bruxelles** et les **pois chiches** par-dessus, puis parsemez de **cacahuètes** et du vert des **oignons jeunes**. Garnissez enfin avec la **crème aigre** et les quartiers de **citron vert**.

#### \* LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce plat contient plus de fer que 100 grammes de steak, notamment grâce aux choux de Bruxelles et aux pois chiches.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Paprika fumé (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Choux de Bruxelles (g) *	150	300	450	600	750	900
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3410 / 815	576 / 138
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	12,8	2,2
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	16,3	2,8
Fibres (g)	21	4
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,8	0,1

#### ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 22) Noix 25) Sésame

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 49 | 2017