



PORTOBELLO GRATINÉ AU FROMAGE DE CHÈVRE AVEC DES NOIX, DU MIEL ET DU ROMARIN FRAIS



CABRIZ BRANCO

Le romarin frais du plat s'accorde à merveille avec le Cabriz Branco : légèrement épicé, il développe des arômes de fenouil et de fleurs.



Pommes de terre Roseval



Romarin frais ✨



Oignon rouge



Courgette ✨



Portobello ✨



Chèvre frais ✨



Noix

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Le portobello est sans doute le plus beau des champignons. Il ressemble à un gros champignon blond et a donc des dimensions idéales pour être farci. Aujourd'hui, il le sera au chèvre ! En accompagnement : de la courgette rôtie et des pommes de terre rissolées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **portobello gratiné au fromage de chèvre** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les pommes de terre, préchauffez le four à 200 degrés et portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez bien les **potatoes** (Roseval) et découpez-les en quartiers longs et fins. Faites-les cuire pendant 4 à 6 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Séchez ensuite les **potatoes** en les tamponnant avec un essuie propre ou de l'essuie-tout.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, détachez les feuilles de **romarin** et ciselez-les. Taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive. À couvert, faites-y cuire les **potatoes** 15 à 20 minutes à feu moyen-vif, assaisonnées de la moitié du **romarin**, de sel et de poivre. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes de cuisson.



4 CUIRE LES LÉGUMES AU FOUR

Pendant ce temps, disposez la **courgette** et l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Par-dessus, posez les **portobellos** avec l'ouverture vers le haut et farcissez-les de **fromage de chèvre**. Arrosez avec le reste d'huile d'olive et le miel, parsemez du reste de **romarin**, puis salez et poivrez. Enfouez 15 minutes ★.



5 ENFOURNER LES NOIX

Enfin, concassez les **noix**. Répartissez-les sur la plaque après les 10 premières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Servez les **potatoes** et les **portobellos** sur les assiettes et accompagnez-les des **légumes** cuits au four. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ CONSEIL

Si vous ne disposez pas d'un four muni d'une plaque de cuisson, vous pouvez faire revenir la courgette et l'oignon dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Découpez alors les portobellos en lamelles et faites cuire le tout en remuant.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais (brins) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2862 / 684	412 / 99
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	17,7	2,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 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 52 | 2017