



# SALADE DE GRENAILLES ARC-EN-CIEL À LA FETA

Avec des betteraves jaunes et des tomates séchées



## L'AURÉOLE ROUGE

Avec sa souplesse et ses notes délicieusement fruitées, l'Auréole se marie à merveille avec cette salade.



Betterave  
jaune



Grenailles  
arc-en-ciel



Thym séché



Mâche ✨



Tomates  
séchées ✨



Feta ✨



Amandes

Total : 40 à 45 min. Original

Facile

Sans gluten

À manger dans  
les 5 jours

Saviez-vous que les grenailles sont en fait des pommes de terre normales ? Elles restent petites en raison du froid ou d'une récolte précoce. Les cultivateurs ne peuvent alors plus les vendre comme pommes de terre en raison de leur calibre plus petit. C'est ainsi que sont nées les grenailles !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four et saladier.

Recette de **salade de grenailles arc-en-ciel à la feta** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER LES BETTERAVES

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **betteraves jaunes** et coupez-les en morceaux de 1/2 cm. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **betteraves**, puis, à couvert, faites-les cuire 10 à 12 minutes pour qu'elles restent un peu croquantes. Égouttez et rincez brièvement à l'eau froide.



### 2 CUIRE AU FOUR

Pendant ce temps, lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Disposez les **grenailles**, le **thym** et les **betteraves jaunes** dans le plat à four, puis mélangez le tout avec l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 25 à 30 minutes.



### 3 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, découpez la **mâche**. Détaillez les **tomates séchées**. Dans le saladier, mélangez la **mâche** et les **tomates séchées**.



### 4 CONCASSER LES AMANDES

Émiettez la **feta** et hachez grossièrement les **amandes**.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez la **feta**, les **grenailles** et les **betteraves jaunes** à la salade. Assaisonnez en ajoutant l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez (voir conseil).

#### ★ CONSEIL

Si vous souhaitez préparer une vinaigrette sucrée, mélangez, par personne, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de moutarde, 1 cc de miel, 1 cc de vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez avec les **amandes**.

#### 🌟 LE SAVIEZ-VOUS ?

Les grenailles arc-en-ciel se composent de différentes variétés qui, ensemble, forment une belle palette de couleurs sur votre assiette. Les cultivateurs découvrent la variété en question seulement au moment de la récolte des pommes de terre. Ils savent alors lesquelles peuvent être qualifiées de grenailles : le mélange peut être fait !

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betterave jaune (g)	100	200	300	400	500	600
Grenailles arc-en-ciel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Mâche (g) 23 *	40	80	120	160	200	240
Tomates séchées (g) *	30	60	90	120	150	180
Feta (g) 7 *	40	75	100	125	150	175
Amandes (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Huile d'olive* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2498 / 597	574 / 137
Lipides total (g)	31	7
Dont saturés (g)	8,8	2,0
Glucides (g)	55	13
Dont sucres (g)	14,3	3,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	17	4
Sel (g)	1,8	0,4

#### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Autres (noix) 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 31 | 2017