



SALADE DE POMMES DE TERRE À LA TRUITE FUMÉE

Avec des radis, des haricots verts et une vinaigrette à la moutarde et à l'aneth



ESPIGA BRANCO

L'Espiga est un vin frais mais ample aux notes légèrement relevées. Il accompagne divinement ce plat de poisson aux radis frais et piquants.



Grenailles



Haricots verts prédecoupés ✨



Radis ✨



Aneth frais ✨



Filet de truite fumée ✨

Total : 25 à 30 min. Calorie-focus

Facile Discovery

À manger dans les 3 jours Quick & Easy

Sans gluten Sans lactose

Dans une salade, la vinaigrette est fondamentale, puisque c'est à travers elle que toutes les saveurs s'équilibrent. Celle que vous allez préparer aujourd'hui se compose notamment de moutarde et d'aneth, qui se marient à merveille avec la truite fumée. Avec leur couleur rose vif, les radis, quant à eux, apportent au plat son caractère légèrement piquant. Très savoureuse, la truite fumée contient également beaucoup de bonnes graisses et plein de vitamine D.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol et saladier.

Recette de **salade de pommes de terre à la truite fumée** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES GRENAILLES

Pour les **grenailles**, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne dans la casserole en y ajoutant une pincée de sel. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses.



2 CUIRE LES GRENAILLES ET LES HARICOTS

Faites cuire les **grenailles** 12 à 15 minutes à couvert (voir conseil). Ajoutez les **haricots** après 5 minutes de cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 TAILLER LES RADIS ET CISELER L'ANETH

Pendant ce temps, taillez les **radis** en fines tranches. Émincez la moitié des **fanés** (vous pouvez jeter l'autre moitié). Ciselez l'**aneth** très finement.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le bol, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le vinaigre balsamique blanc, la majeure partie de l'**aneth** ainsi que du sel et du poivre.



5 ASSAISONNER

Émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes et mélangez-en la majeure partie avec les **grenailles**, les **haricots**, les **radis** et leurs **fanés** dans le saladier. Ajoutez la vinaigrette, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade de grenailles** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **truite** et d'**aneth**.

★ CONSEIL

Si vous préférez cuire les grenailles à la poêle, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne et faites-les cuire 30 à 35 minutes à couvert. Faites cuire les haricots séparément pendant 7 à 10 minutes pour qu'ils restent croquants.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts prédécoupés (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Radis (pc) *	5	10	14	20	24	28
Aneth frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Filet de truite fumée (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
Huile d'olive vierge extra* (cs)	2	4	6	8	10	12
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (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)	2498 / 597	445 / 106
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	4,4	0,8
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	4,8	0,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,6	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 31 | 2017