



# 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 prédécoupés ✨



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