



BAVETTE ACCOMPAGNÉE DE GRENAILLES

Avec un mijoté de légumes : oignon rouge, carotte et poivron vert



BERTICOT ROUGE

L'association bavette- grenailles appelle un cabernet sauvignon. Nous optons pour ce Berticot Rouge, ample mais pas trop prononcé.



Grenailles



Oignon rouge



Carotte *



Poivron vert



Tapenade de tomates *



Bavette de bœuf *

Total : 30-35 min.

Discovery

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Vous allez préparer une ratatouille à la française en faisant mijoter les légumes dans de la tapenade de tomates et du bouillon. Vous allez la servir avec une bavette, une pièce de bœuf très tendre à la saveur prononcée qui provient de la race bovine Blonde d'Aquitaine. La bavette peut se manger saignante, comme un steak, mais sa structure est bien plus goûteuse et charnue. Attention : cuite trop longtemps, cette viande s'assèche rapidement.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de **bavette accompagnée de grenailles** : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Préparez le bouillon. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **grenailles** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, enlevez le couvercle après 20 minutes, puis salez et poivrez (voir conseil).



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et détaillez la **carotte**. Coupez le **poivron vert** en petits morceaux.



3 FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon rouge** 2 minutes à feu doux. Ajoutez la **carotte**, le **poivron**, le bouillon, le vinaigre balsamique noir et la **tapenade de tomates**, puis portez à ébullition. À couvert, laissez la ratatouille mijoter 5 minutes à feu doux.



4 ASSAISONNER

Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes pour que l'eau s'évapore partiellement. Salez et poivrez.

★ CONSEIL

Si vous préparez ce plat pour plus de 4 personnes et qu'il y a trop de grenailles pour la sauteuse, faites-les cuire au four. Préchauffez le four à 200 degrés. Disposez les grenailles sur la plaque et enfournez 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retournez-les à mi-cuisson.



5 CUIRE LA BAVETTE

Salez et poivrez la **bavette**. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu vif et attendez qu'elle soit chaude. Mettez ensuite la **bavette** dans la poêle et faites-la cuire 1 à 2 minutes de chaque côté (ou plus longtemps, selon vos préférences). Retirez la **bavette** de la poêle et réservez-la 2 minutes dans une feuille d'aluminium (voir conseil).



6 SERVIR

Servez la ratatouille et les **grenailles** sur les assiettes et accompagnez-les de la **bavette**.

★ CONSEIL

Ne laissez pas la bavette dans l'aluminium beaucoup plus que 2 minutes : elle continuerait à cuire et pourrait devenir caoutchouteuse.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Poivron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tapenade de tomates (g) 4) *	40	80	120	160	200	240
Bavette de bœuf (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	100	150	200	250	300	350
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3255 / 778	440 / 105
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	11,0	1,5
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	12,1	1,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	2,4	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

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 27 | 2017

HelloFRESH