



WINE BOX

Ramón Roqueta blanco

Tout en fraîcheur, cette purée appelle un blanc aux arômes mûrs afin d'en souligner l'onctuosité.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 50
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos!

Purée colorée au panais et aux noix de pécan

Au romarin, à la roquette et aux patates douces

Une délicieuse purée préparée à base de courgette, de patates douces, de pommes de terre, de roquette et de noix de pécan. Les dés de fromage aux fines herbes apportent une touche de crémeux, tandis que le romarin vient relever l'ensemble. Une véritable explosion de couleurs.

conserver au réfrigérateur



35-40 min



facile



à manger dans les 3 jours



végétarien



plaît aux enfants



sans gluten



Panais



Romarin frais



Roquette



Dés de fromage aux herbes



Patate douce



Pommes de terre Irene



Courgette



Noix de pécan

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Irene (g)	150	300	450	600	750	900
Panais (pc)	1	2	3	4	5	6
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais (branches) 23)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roquette (g) 23)	40	60	80	120	160	200
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Dés de fromage aux herbes (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	2	3
Moutarde (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) (autres) noix et
23) céleri.

Ustensiles

Grande casserole avec
couvercle, grande poêle,
presse-purée

Valeurs nutritionnelles 650 kcal | 18 g protéines | 76 g glucides | 28 g lipides dont 8 g saturés | 13 g fibres



1 Lavez ou épluchez les pommes de terre (Irene) et les patates douces, puis découpez-les en quartiers. Découpez le panais en rondelles de même taille.



2 Placez les pommes de terre, les patates douces et le panais dans la casserole avec couvercle et versez de l'eau jusqu'à les recouvrir. À couvert, portez à ébullition, ajoutez une pincée de sel et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.

3 Entre-temps, découpez la courgette en morceaux de 1 cm. Détachez les feuilles de romarin des branches et émincez-les. Déchiquetez la roquette et hachez grossièrement les noix de pécan.

4 Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les noix de pécan à sec. Ensuite, réservez-les.



5 Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir la courgette et le romarin à feu moyen-vif pendant 6 à 7 minutes. Salez et poivrez.

6 Écrasez les pommes de terre, le panais et les patates douces à l'aide du presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez la courgette, les dés de fromage, la moutarde et la majeure partie de la roquette à la purée. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson. Salez et poivrez.



7 Servez la purée sur les assiettes, puis garnissez des noix de pécan et du reste de roquette.

Conseil ! Si vous n'aimez pas la roquette crue, ajoutez-la entièrement à la purée pour qu'elle réduise.