



WINE BOX

Masan blanc

Cette purée de légumes est plus rafraichissante qu'il n'y paraît. Voilà pourquoi elle se marie parfaitement à un vin blanc frais et léger qui fera briller votre verre.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

SEMAINE 42
2016

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

Purée de céleri-rave à la feta et aux graines de tournesol

Assaisonnez de thym frais

Une délicieuse variante de la traditionnelle purée de légumes. Aujourd'hui, vous la dégusterez avec du céleri-rave, qui lui donnera un goût naturel et se mariera très bien à la mâche, fraîche et croustillante. Ensuite, vous ferez griller des graines de tournesol et vous agrémenterez de feta pour donner à ce plat un délicieux petit plus.

conserver au réfrigérateur



30 à 35 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



plait aux enfants



sans gluten



Céleri-rave



Feta



Thym frais



Mâche



Pommes de terre (Eigenheimer)



Échalote



Graines de tournesol

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (Eigenheimer) [g]	200	400	600	800	1 000	1 200
Céleri-rave	¼	½	¾	1	1¼	1½
Échalote	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Thym frais (brins) 23)	4	6	12	15	19	23
Graines de tournesol (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Mâche (g) 23)	60	120	180	240	300	360
Beurre (cs)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Lait*	Un nuage					
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes,

22) noix et 23) céleri.

Ustensiles

Grande casserole avec couvercle, poêle à frire, presse-purée

Valeurs nutritionnelles 575 kcal | 20 g protéines | 62 g glucides | 22 g lipides dont 7 g saturés | 18 g fibres



1 Portez 400 ml d'eau par personne à ébullition dans une grande casserole avec couvercle pour les pommes de terre et le céleri-rave. Épluchez les pommes de terre (Eigenheimer) et coupez-les en morceaux. Épluchez également le céleri-rave et coupez-le en petits dés. Faites cuire les pommes de terre et le céleri-rave à couvert pendant 15 à 20 minutes. Ensuite, égouttez et laissez refroidir sans couvercle.



2 Entre-temps, émincez l'échalote en demi-rondelles fines et émiettez la feta. Enlevez les feuilles de thym de leur brin et hachez-les finement.

3 Faites chauffer une poêle à frire à feu vif et faites griller les graines de tournesol, sans huile, jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée. Sortez-les de la poêle et réservez-les.



4 Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle à frire et faites légèrement brunir l'échalote et le thym pendant 10 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le miel et le vinaigre balsamique. Faites encore cuire pendant 30 secondes.

5 Réduisez les pommes de terre et le céleri-rave en une purée grossière à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez le reste du beurre et un nuage de lait pour obtenir un résultat onctueux. Ajoutez ensuite la moutarde, la moitié de la feta et la moitié de la mâche, puis mélangez.



6 Dressez le reste de la mâche sur les assiettes, puis servez-y la purée de céleri-rave et de mâche. Servez l'échalote par-dessus la purée de légumes et garnissez des graines de tournesol et du reste de feta.

Conseil ! Cette semaine, vous réaliserez une purée de légumes à partir de pommes de terre Eigenheimer. Leur caractère farineux les rend parfaites pour cette utilisation.