



WINE BOX

### Masan blanc

Le Masan blanc est agréablement frais et aromatique, ce qui vient contrebalancer la richesse de cette salade de lentilles.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 43  
2016

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

## Salade de lentilles aux épinards, betteraves, fromage bleu et noix de pécan

Le fromage bleu vient relever le goût de cette salade de lentilles. Il s'agit d'un fromage bleu persillé danois affiné pendant 12 semaines. Corsé, il s'accorde également très bien avec la douceur des betteraves rouges, les épinards, l'oignon rouge et le vinaigre balsamique noir. Bref, une véritable explosion de saveurs !

conserver au réfrigérateur



20-25 min



très simple



à manger dans les 5 jours



végétarien



sans lactose



Épinards



Persil plat frais



Fromage bleu Danablu



Oignon rouge



Betteraves rouges



Lentilles



Noix de pécan

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	40	80	125	160	200	240
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Betteraves rouges (g)	150	300	450	600	750	900
Noix de pécan (g) <b>8) 19) 22)</b>	15	30	40	50	60	70
Épinards (g) <b>23)</b>	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais (branches) <b>23)</b>	3	6	9	12	15	18
Fromage bleu Danablu (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	150	175
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	2	2	3
Vinaigre balsamique noir (cs)*	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1	2	2	3	3	4
Miel (cc)*	1	2	2	3	3	4
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 de  
céleri.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
poêle et saladier

**Valeurs nutritionnelles** 595 kcal | 24 g protéines | 39 g glucides | 39 g lipides dont 11 g saturés | 20 g fibres



**1** Dans une casserole avec couvercle, mélangez les lentilles à 200 ml d'eau salée par personne. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



**2** Entre-temps, découpez l'oignon rouge en demi-rondelles. Découpez les betteraves en fines tranches. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y griller les noix de pécan 2 minutes sans huile. Ensuite, réservez-les.

**3** Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir l'oignon et les betteraves à feu moyen pendant 3 à 4 minutes. Déglacez avec la moitié du vinaigre balsamique noir et remuez 1 minute de plus afin que l'acidité s'évapore.



**4** Dans le saladier, faites une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir, le miel ainsi que du sel et du poivre.

**5** Déchiquetez les épinards et hachez grossièrement le persil. Mélangez les épinards à l'oignon rouge, aux betteraves et à la moitié de persil, puis ajoutez le tout au saladier. À la fin, ajoutez les lentilles et la moitié du fromage bleu à la salade.

**6** Servez la salade sur les assiettes et garnissez des noix de pécan, du reste de persil et du surplus de fromage bleu.



**Conseil !** Ce plat contient près de la moitié des apports quotidiens recommandés en acide folique. Il s'agit d'une vitamine importante pour le maintien d'un bon niveau d'énergie. Ce plat est également riche en fibres et contient presque autant de calcium qu'un verre de lait.

Pensez à appliquer un peu d'huile d'olive sur vos mains avant de découper les betteraves rouges pour éviter qu'elles ne déteignent.