



MEZZELUNE AU CHÈVRE ET AU CITRON AVEC DU LARD CUIT AU FOUR

Avec de mini-tomates Roma et du basilic frais



CABRIZ TINTO

Pour accompagner les saveurs prononcées du lard et du basilic, nous optons pour un rouge à la fois relevé et tout en souplesse.



Gousse d'ail



Courgette



Mini-tomates Roma



Basilic frais ✨



Lard en tranches ✨



Mezzelune au chèvre et au citron ✨

Total : 20-25 min.

Original

Très facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Les mezzelune de ce plat sont farcies de chèvre et de citron. Des ingrédients qui se marient à merveille avec le basilic frais et les mini-tomates Roma. Ensemble, ces produits apportent de la douceur qui offre un beau contrepied au croquant des tranches de lard.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, wok ou sauteuse

Recette de **mezzelune de chèvre et de citron au lard** : c'est parti !



1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les **mezzelune**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Entre-temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** en demi-rondelles, les **mini-tomates Roma** en quartiers. Ciselez le **basilic**.



3 CUIRE LE LARD AU FOUR

Disposez le **lard** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-le 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croquant. Attention, cela peut aller très vite !



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok et faites-y cuire l'**ail** et la **courgette** 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **tomates Roma** au wok et poursuivez la cuisson 4 minutes à feu moyen-vif.



5 CUIRE LES MEZZELUNE

Faites cuire les **mezzelune** 2 à 3 minutes à couvert. Égouttez-les, ajoutez-les au wok et réchauffez 1 minute à feu moyen-vif. Assaisonnez de poivre et éventuellement de sel. (Voir conseil !)



6 SERVIR

Servez les **mezzelune** au chèvre et au citron sur les assiettes. Garnissez avec le **basilic** et le **lard** et versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates Roma (g)	125	250	375	500	625	750
Basilic frais (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Lard « petit déjeuner » en tranches (g) *	25	50	75	100	125	150
Mezzelune au chèvre et au citron (g) 1) 3) 7) 12) *	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2335 / 558	466 / 111
Lipides (g)	29	6
Dont saturés (g)	8,9	1,8
Glucides (g)	49	10
Dont sucres (g)	12,2	2,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,3	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 12) Sulfites
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ CONSEIL

Attention ! Ce plat contient du lard. Comme il est déjà très salé, soyez prudent si vous ajoutez du sel afin que l'ensemble ne soit pas trop salé.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 14 | 2017

HelloFRESH