



# PORTOBELLOS AU FOUR

Avec du romarin, du chèvre frais, des noix croquantes et du miel



## CABRIZ TINTO

Les champignons et les herbes parfumées telles que le romarin appellent un vin rouge rond et corsé, à l'image de ce Cabriz produit dans les vignobles du Dão, au Portugal.



Pommes de terre  
Roseval



Romarin frais \*



Oignon rouge



Courgette



Portobello \*



Chèvre frais \*



Noix

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans  
les 5 jours

Sans gluten

Le portobello est sans doute le plus beau champignon qui existe. Il ressemble au champignon blond, en plus grand, et présente des dimensions idéales pour accueillir une garniture. En l'occurrence du fromage de chèvre. Quelques minutes au four et vous obtiendrez un plat somptueux.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **portobellos au four** : c'est parti !



### 1 PRÉCHAUFFER LE FOUR

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez soigneusement les **pommes de terre** (Roseval), coupez-les dans le sens de la longueur, puis en lamelles. Détachez les **feuilles de romarin** des brins et ciselez-les.



### 2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive et faites-y cuire, à couvert, les **pommes de terre** et la moitié du **romarin** pendant 25 à 30 minutes à feu moyen-doux. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes de cuisson.



### 3 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles.



### 4 GARNIR LES PORTOBELLOS

Disposez la **courgette** et l'**oignon** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Par-dessus, posez les **portobellos** avec l'ouverture vers le haut et garnissez-les de **fromage de chèvre**. Versez le reste d'huile d'olive et le miel, parsemez du reste de **romarin**, puis salez et poivrez. Enfourez 15 minutes (voir conseil !).



### 5 CUIRE LES NOIX

Enfin, concassez les **noix**. Parsemez-les sur la plaque après les 10 premières minutes de cuisson.



### 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** et les **portobellos** sur les assiettes et accompagnez-les des légumes. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

#### ★ CONSEIL

Si vous ne disposez pas d'un four, vous pouvez faire revenir la courgette et l'oignon dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Découpez les portobellos en lamelles et faites cuire le tout en remuant.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais (brins) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	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)	3151 / 753	447 / 107
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	9,4	1,3
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	17,8	2,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	0,4	0,1

#### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

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 23 | 2017

