



# PURÉE AU CÉLERI-RAVE ET À LA MÂCHE

Avec de la feta et des graines de tournesol grillées



## SYNERA BLANCO

Riche et fondante, cette purée à la feta s'accorde très bien avec le gras du chardonnay qui compose le Synera Blanco.



Pommes de terre Milva



Céleri-rave



Échalote



Feta ✨



Thym frais ✨



Graines de tournesol



Mâche ✨

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Voici une variante de la purée classique. Le céleri-rave apporte des notes terreuses qui se marient bien avec la fraîcheur et le croquant de la mâche. Et pour couronner le tout, le plat est garni de graines de tournesol et de feta.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Grande casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **purée au céleri-rave et à la mâche** : c'est parti !



### 1 CUIRE

Portez à ébullition 400 ml d'eau par personne dans la grande casserole, pour les pommes de terre et le céleri-rave. Épluchez les **potatoes de terre** (Milva) et taillez-les en quartiers. Épluchez également le **céleri-rave**, puis coupez-le en dés. Faites ensuite cuire les deux 15 à 20 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.



### 2 PRÉPARER

Pendant ce temps, taillez l'**échalote** en fines demi-rondelles et émiettez la **feta**. Détachez les feuilles de **thym** des brins.



### 3 GRILLER LES GRAINES

Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **graines de tournesol** à sec. Réservez.



### 4 CUIRE L'ÉCHALOTE

Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la même poêle et faites-y dorer l'**échalote** et le **thym** 10 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le miel et le vinaigre balsamique, puis poursuivez la cuisson 30 secondes.



### 5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **potatoes de terre** et le **céleri-rave** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez le reste de beurre et un filet de lait pour plus d'onctuosité. Ajoutez ensuite la moutarde, la moitié de la **feta** ainsi que de la **mâche**, puis remuez bien.



### 6 SERVIR

Servez le reste de **mâche** sur les assiettes et disposez la **purée au céleri-rave et à la mâche** par-dessus. Versez les **échalotes** sur la purée et garnissez le tout avec le reste de **feta** et de **graines de tournesol** (voir conseil).

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                      | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|--------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Pommes de terre Milva (g)            | 200           | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Céleri-rave (pc)                     | ¼             | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Échalote (pc)                        | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Feta (g) *                           | 50            | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Thym frais (brins) 23) *             | 4             | 6   | 12  | 15  | 19   | 23   |
| Graines de tournesol (g) 19) 22) 25) | 10            | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Mâche (g) 23) *                      | 60            | 120 | 180 | 240 | 300  | 360  |
| Beurre* (cs)                         | 1 ½           | 3   | 4 ½ | 6   | 7 ½  | 9    |
| Miel* (cc)                           | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Vinaigre balsamique* (cc)            | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Lait*                                | Un filet      |     |     |     |      |      |
| Moutarde* (cc)                       | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel*                       | Selon le goût |     |     |     |      |      |

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2812 / 672  | 466 / 111  |
| Lipides total (g)       | 36          | 6          |
| Dont saturés (g)        | 20,7        | 3,4        |
| Glucides (g)            | 53          | 10         |
| Dont sucres (g)         | 9,3         | 1,5        |
| Fibres (g)              | 15          | 2          |
| Protéines (g)           | 21          | 3          |
| Sel (g)                 | 0,9         | 0,1        |

### ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 46 | 2017

### ★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez de moitié les quantités de beurre et de graines de tournesol.