



WINE BOX

Cabriz tinto
Servez ce Cabriz tinto tout en souplesse avec ce délicieux plat d'hiver très original et vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas commandé une double portion.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

La mâche a
quelque peu souffert à cause des
conditions météorologiques. Nous
avons donc décidé de l'accompagner
de chou chinois.
Délicieux cru aussi !

SEMAINE 07
2017

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

Risotto d'orge perlé au fenouil et au fromage chèvre

Avec des noix de pécan et de la mâche

Le fenouil utilisé dans ce plat est produit par le cultivateur Joop. Le fenouil est non seulement bon pour la digestion, mais il s'accorde bien avec les pâtes, le riz et d'autres céréales. Et il se marie parfaitement avec le vieux chèvre hollandais.

- 30-35 min
- facile
- à manger dans les 5 jours
- végétarien
- plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Thym frais



Fenouil



Mélange de mâche et de chou chinois



Fromage de chèvre



Orge perlé



Oignon



Gousse d'ail



Noix de pécan

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Thym frais (branches) 23)	4	8	12	15	19	23
Orge perlé (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Fenouil (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Mélange de mâche et de chou chinois	40	60	80	125	140	160
Fromage de chèvre, copeaux (g) 7) 3)	40	75	100	125	150	175
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*						

Selon le goût

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
7) Lait/lactose **8)** Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes, **22)** noix,
23) céleri et **25)** sésame.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
poêle et saladier

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2768 / 663	33	12,6	75	6,2	19	20	0,8
100 g **	542 / 130	6	2,5	15	1,2	4	4	0,2

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Pour l'orge perlé, portez à ébullition 225 ml d'eau par personne dans la casserole. Détachez les feuilles de thym des branches et ciselez-les. Ajoutez l'orge perlé, le thym et une pincée de sel à l'eau bouillante, puis faites cuire 25 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin, puis terminez la cuisson à couvert.



2 Entre-temps, émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Découpez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Hachez grossièrement les noix de pécan.



3 Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les noix de pécan à sec. Ensuite, réservez-les.

4 Faites chauffer le beurre dans la même poêle et faites-y revenir l'oignon et le fenouil 8 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'ail à mi-cuisson.

5 Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc ainsi que du poivre et du sel. Ajoutez la mâche et mélangez.

6 Ajoutez le fenouil ainsi que la moitié du mélange de mâche et de chou chinois, et la moitié du chèvre à l'orge perlé, puis mélangez. Salez et poivrez.



7 Dressez les assiettes du reste de salade et disposez-y l'orge perlé par-dessus. Garnissez de noix de pécan et du reste de fromage de chèvre.

Conseil ! Si le fenouil a des fanes, émincez-les et parsemez-en le plat.