



# Salade de lentilles et d'orge perlé à la feta cuite au four

Avec le piquant de la roquette



## CABRIZ TINTO

Pour accompagner ce plat, un blanc pourrait faire l'affaire, mais la rondeur de la structure des lentilles et de l'orge perlé appelle de préférence un rouge au caractère ample et corsé, mais souple.



Orge perlé



Lentilles vertes



Tomates cœur de bœuf ✨



Aubergine



Feta ✨



Harissa ✨



Roquette ✨

Total : 30-35 min.

5x Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Discovery

Aujourd'hui, nous allons associer une céréale et une légumineuse, à savoir l'orge perlé et les lentilles vertes, et préparer la feta de manière originale : au four. Si vous souhaitez relever le plat et qu'il vous reste de la harissa, ajoutez-en ½ cuillère à café au bouillon avant d'y plonger l'orge perlé et les lentilles.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de **salade de lentilles et d'orge perlé à la feta cuite au four** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez l'**orge perlé** et les **lentilles vertes**, puis, à couvert, faites cuire 25 minutes à feu doux. Ensuite, égouttez et terminez la cuisson à couvert.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Découpez la **tomate cœur de bœuf** en tranches et taillez l'**aubergine** en morceaux de 2 cm. Enduisez la **feta** d'une fine couche de **harissa** (attention, ça pique !).



### 3 CUIRE AU FOUR

Disposez la **tomate** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'un **filet** de vinaigre balsamique noir et de la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez les **tomates cœur de bœuf** 15 minutes. À mi-cuisson, disposez la **feta** sur les tranches de **tomate**.



### 4 CUIRE L'AUBERGINE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites-y cuire l'**aubergine** 10 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éviter qu'elle n'attache.



### 5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, déchiquetez la **roquette**. Hors du feu, ajoutez les **lentilles**, l'**orge perlé**, la **roquette** et le vinaigre de vin blanc à l'**aubergine**. Salez et poivrez.

#### \*LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez redonner un coup de vitalité à la roquette lorsque ses feuilles sont un peu flétries : disposez-les dans un bac d'eau froide pendant une heure et elles seront à nouveau fraîches.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et accompagnez-le des **tomates cœur de bœuf** à la **feta** cuites au four. Arrosez le plat du jus des **tomates**.

#### \*CONSEIL

Ce plat est riche en fibres, puisqu'il en contient presque autant que les apports journaliers recommandés. Mais il est aussi calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 65 grammes d'orge perlé par personne.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orge perlé (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Tomate cœur de bœuf (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Harissa (cc) *	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23) *	30	60	80	110	140	160
Bouillon de légumes* (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3226 / 771	512 / 122
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	8,9	1,4
Glucides (g)	97	15
Dont sucres (g)	9,1	1,4
Fibres (g)	25	4
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,7	0,6

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 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 par les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 16 | 2017

