



WINE BOX

Ramón Roqueta blanco

Délicieux, ce blanc espagnol se compose pour la moitié de chardonnay dont l'onctuosité se marie évidemment avec les fondants de thon.



www.hellofresh.fr / www.hellofresh.be

SEMAINE 01
2016

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

Fondant de thon, sauce au chou-fleur et à l'ail

À base de pain plat et de cheddar

Classique de la cuisine anglo-saxonne, cette combinaison de thon et de fromage fondu s'appelle « tuna melt » en anglais : un terme qui provient d'Australie et de Nouvelle-Zélande. Le pain plat chaud se déguste avec du thon, du cheddar, de la tomate ainsi qu'une sauce à base de chou-fleur et d'ail.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



à manger dans les 5 jours



Cheddar



Choux-fleurs



Poivron vert



Thon



Tomate



Gousse d'ail



Pain plat libanais

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-fleur (g)	150	300	450	600	750	900
Thon (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pain plat libanais (pc) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Cheddar (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 4) Œufs

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de

20) soja et

21) lait/lactose.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, plat à four, bol profond avec mixeur plongeant ou blender

Valeurs nutritionnelles 586 kcal | 32 g protéines | 75 g glucides | 16 g lipides dont 7 g saturés | 10 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés. Brisez ou découpez les bouquets de chou-fleur en fleurettes et les tiges en morceaux.

2 Versez 2 cm d'eau dans la casserole, puis ajoutez le chou-fleur. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 10 à 12 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

3 Entre-temps, égouttez le thon, mais conservez une demi-cuillère à soupe d'huile par personne. Découpez la tomate en tranches, épépinez le poivron et faites-en des demi-lamelles.

4 Par personne, garnissez un pain plat de thon, de tomate, de poivron et de cheddar. Ajoutez du poivre et éventuellement du sel, puis disposez l'autre pain plat par-dessus et appuyez fermement.

5 Disposez les pains plats sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et posez un plat à four par-dessus pour éviter qu'ils ne se recourbent. Enfournez 8 à 10 minutes. Si vous êtes plus que deux personnes, il se peut que vous deviez cuire les pains en plusieurs fois.

6 Entre-temps, émincez ou écrasez l'ail et disposez-le dans le bol profond avec mixeur plongeant ou dans le blender. Mixez-le avec le chou-fleur pour obtenir une sauce homogène, puis ajoutez l'huile du thon et assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez éventuellement de l'eau si vous souhaitez éclaircir la sauce.

7 Servez les fondants de thon sur les assiettes et accompagnez-les de la sauce au chou-fleur et à l'ail.

Conseil ! S'il vous reste des pains plats après avoir préparé ce plat, vous pouvez en faire des croque-monsieur au thon et au fromage.

Vous pouvez rendre la sauce encore plus crémeuse en y ajoutant du yaourt.

