



SALADE DE POIRE, DANABLU ET NOIX


Accompagnée de pommes de terre rôties et de lamelles de courgette



 Total : **35-40** min.

 Végé

 Facile

 Sans gluten

 À consommer dans les **3** jours

Tout comme les fraises et le vinaigre balsamique, la pastèque et la feta ou la pomme et le maquereau, la poire et le fromage bleu forment une combinaison étonnamment délicieuse. Le secret ? Le mélange du salé du fromage au goût aigre-doux de la poire.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Aluminium, plaque de cuisson, 2 poêles et saladier.

Recette de **salade aux poires, au danablu et aux noix** : c'est parti !



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quatre, voire en six pour les plus grosses ★. Disposez-les sur une feuille d'aluminium par personne, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Refermez bien l'aluminium, disposez-les sur la plaque de cuisson et enfournez 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.



2 DÉCOUPER

Concassez les **noix**. Taillez la **courgette** en lamelles longues et fines. Coupez la **poire** en deux, retirez le trognon et coupez-la en quartiers.



3 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les **noix** à sec. Réservez-les. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire les **lamelles de courgette** 8 à 10 minutes à feu moyen-vif ★★. Retirez-les de la poêle et mélangez-les au vinaigre de vin blanc dans le saladier. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES POIRES

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans l'autre poêle et faites-y cuire les quartiers de **poire** à feu moyen-vif pendant 8 à 16 minutes ou jusqu'à ce que l'extérieur commence à dorer. Lorsque les **poires** sont encore dures, il faut plus de temps pour qu'elles ramollissent à la cuisson. Arrosez avec le vinaigre balsamique noir, retirez de la poêle et réservez.



5 MÉLANGER LA SALADE

Mélangez la **salade mixte** aux **lamelles de courgette** refroidies. Salez et poivrez et ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre guise.

★ **CONSEIL** : Il faut plus de temps pour cuire les pommes de terre lorsqu'elles sont grosses ou lorsque le four est peu puissant. Pour gagner du temps, faites-en des morceaux plus petits, ou même des dés. Si votre four n'est pas très puissant, vous pouvez les cuire à l'eau plutôt que de les rôtir. Assaisonnez-les alors d'huile d'olive ainsi que de sel et de poivre après la cuisson.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** rôties sur les assiettes. Disposez la **salade** à côté et garnissez-la avec les **poires**, le **danablu** et les **noix**.

★★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de deux personnes, il est judicieux d'utiliser plusieurs poêles ou bien grillez la courgette au four.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poire (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Salade mixte (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Fromage danablu (g) 7) *	40	75	100	125	150	175

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2895 / 692	497 / 119
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	14,0	2,4
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	20,5	3,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).