



# Salade de grenailles au maïs et aux lardons

Préparée avec une vinaigrette au yaourt



Grenailles



Échalote



Citron vert \*



Poivron rouge \*



Gousse d'ail



Maïs



Little gem \*



Ciboulette fraîche \*



Lardons \*



Yaourt entier \*

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Famille

À consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Cette salade de grenailles est prête en un tour de main - idéale après une journée chargée. N'hésitez pas à faire cuire les pommes de terre la veille pour gagner du temps. Le citron vert vient adoucir la saveur très marquée de l'échalote et se marie au goût sucré du maïs.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 bols, sauteuse et poêle.

Recette de **salade de grenailles au maïs et aux lardons** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES GRENAILLES

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 2 MACÉRER LES ÉCHALOTES

Pendant ce temps, taillez l'**échalote** en fines demi-rondelles et pressez le **citron vert**. Dans le petit bol, mélangez  $\frac{3}{4}$  cs de **jus de citron vert** par personne, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez l'**échalote** et mélangez bien.



### 3 COUPER

Détaillez le **poivron rouge**. Émincez ou écrasez l'**ail** et égouttez le **maïs**. Coupez la **little gem** en gros morceaux.



### 4 SAUTER LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu vif et faites sauter le **poivron** 4 minutes avec du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les **grains de maïs** et l'**ail**, puis remuez 1 minute de plus. Retirez la poêle du feu. Pendant ce temps, chauffez la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants.



### 5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, dans l'autre bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le **yaourt entier** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez généreusement ★. Ajoutez les **grenailles**, la **little gem** et les **lardons** avec leur graisse de cuisson à la sauteuse et mélangez bien.



### 6 SERVIR

Servez la **salade de grenailles** sur les assiettes et garnissez avec la **vinaigrette au yaourt**. Garnissez le tout avec les **échalotes** aigres-douces.

★ **CONSEIL** : La sauce reste un peu granuleuse parce que les lipides et les protéines se séparent, mais cela ne change rien au goût.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Citron vert (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Poivron rouge (pc) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Gousse d'ail (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Maïs (g)	75	150	225	300	375	450
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche (g)	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Lardons (g) *	60	120	180	240	300	360
Yaourt entier (g)	25	50	75	100	125	150
7) 19) 22) *						

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	496 / 119
Lipides total (g)	45	7
Dont saturés (g)	13,5	2,2
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	17,5	2,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,2	0,4

#### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh

SEMAINE 36 | 2019