



Poivrons caprese et little gem braisée

Accompagnés d'orge perlé et garni de basilic frais



Poivron rouge ✱



Poivron jaune ✱



Poivron rouge pointu ✱



Piment vert de Turquie ✱



Gousse d'ail



Orge mondé



Mozzarella de bufflonne ✱



Basilic frais ✱



Little gem ✱



Total : 35-40 min.



Famille



Facile



Vege



Consommer dans les 3 jours

Avec cette salade estivale, faites place à une palette de couleurs dans votre assiette. Le fait de braiser la little gem renforce nettement son goût. Cette technique de cuisson, à mi-chemin entre le rôtiage et la cuisson à l'étuvée, consiste à cuire les ingrédients dans de l'eau ou de la graisse. On l'utilise souvent pour la viande ou les légumes, mais avec son côté croquant, la little gem s'y prête aussi parfaitement. N'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle avec couvercle, plat à four, aluminium, poêle avec couvercle et saladier.

Recette de **poivrons caprese et little gem braisée** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, préparez le bouillon pour l'orge mondé. Taillez le **poivron jaune et rouge** en huit. Coupez le **poivron rouge pointu** en deux. Émincez ou écrasez l'**ail**.



2 RÔTIR LE POIVRON

Disposez tous les **poivrons** et le **piment vert de Turquie** dans le plat à four **★** et arrosez-les avec 1½ cs d'huile d'olive par personne. Disposez l'**ail** par-dessus, puis salez et poivrez. Mélangez bien. Recouvrez le plat à four d'une feuille d'aluminium et enfournez-le 30 à 35 minutes. Retirez l'aluminium au bout de 20 minutes.



3 PRÉPARER L'ORGE MONDÉ

Versez l'**orge mondé** dans le bouillon et laissez mijoter 25 minutes à couvert. Remuez bien jusqu'au fond pour éviter qu'il n'attache et ajoutez de l'eau si nécessaire. Ensuite, égouttez au besoin et réservez avec le couvercle. Déchirez la **mozzarella** en petits morceaux et ciselez le **basilic** en lanières.



4 BRAISER LA LITTLE GEM

Coupez la **little gem** en deux dans le sens de la longueur. Laissez l'extrémité dure. 5 minutes avant que les **poivrons** soient prêts, faites chauffer ½ cs de beurre à feu vif dans la poêle. Mettez-y la **little gem**, face tranchée vers le bas, baissez le feu sur moyen, puis salez et poivrez. Faites-la cuire 2 minutes. Ajoutez ensuite 1 cs d'eau par personne et couvrez. Faites cuire 5 à 7 minutes de plus.



5 PRÉPARER LA SALADE CAPRESE

Sortez les **légumes** rôtis du four. Dans le saladier, mélangez-les à la **mozzarella** et au **basilic**. Versez le jus du plat à four par-dessus et ajoutez 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne. Mélangez bien, puis salez et poivrez.

★CONSEIL : Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, utilisez plusieurs plats à four.



6 SERVIR

Servez l'**orge mondé** sur les assiettes. Disposez les **poivrons** caprese par-dessus et accompagnez le tout de la **little gem** braisée **★★**.

★★CONSEIL Ne mangez pas l'extrémité dure de la little gem, dont le goût est désagréable.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert de Turquie (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Orge mondé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Mozzarella de bufflonne (boule) 7) *	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Little gem (pc) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	316%58	41%8
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	16,1	2,1
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	10,1	1,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	3,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

★CONSEIL : Ce plat est riche en potassium, notamment grâce à l'orge mondé et aux différents types de poivrons — il contribue à avoir une bonne tension.

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

#HelloFresh

SEMAINE 29 | 2019