



# PORTOBELLO GRATINÉ AU FROMAGE DE CHÈVRE ET AUX NOIX

Servi avec des pommes de terre rissolées et de la courgette



GÉNIAL !

Vous avez choisi une recette végétale ! Ne pas manger de viande ni de poisson une fois de temps en temps est un petit effort qui a un grand impact sur l'environnement.



Pommes de terre  
Roseval



Romarin frais \*



Oignon rouge



Courgette \*



Portobello \*



Fromage de chèvre  
frais \*



Noix

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Végé

À consommer dans  
les 5 jours

Sans gluten

Les portobellos sont idéals pour les farces en raison de leur grande taille. Pour cette recette, vous allez les garnir d'une combinaison gagnante : du chèvre pour le goût salé et le côté crémeux, du miel pour caraméliser, des noix pour le croquant et du romarin pour la fraîcheur.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de **portobello gratiné au fromage de chèvre et aux noix** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **pommes de terre**. Lavez-les bien et découpez-les en quartiers longs et fins. Faites-les cuire dans l'eau 4 à 6 minutes, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Ensuite, épongez-les avec de l'essuie-tout.



### 2 COUPER

Pendant ce temps, détachez les brins de **romarin** et ciselez-les. Coupez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles.



### 3 POÊLER LES POMMES DE TERRE

Dans la sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** assaisonnées de la moitié du **romarin** ainsi que de poivre et de sel pendant 20 à 25 minutes à couvert à feu moyen-vif. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes.



### 4 ENFOURNER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, disposez la **courgette** et l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Posez les **portobellos** dessus avec l'intérieur du **champignon** vers le haut et farcissez-les de **fromage de chèvre**. Arrosez les **légumes** du reste d'huile d'olive et de **romarin**, puis salez et poivrez. Nappez le **portobello au chèvre** avec du miel. Enfourez le tout 18 à 20 minutes.



### 5 CONCASSER LES NOIX

Pendant ce temps, concassez les **noix**. Parsemez-les sur les **légumes** lors des dernières 5 minutes de cuisson.



### 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** et les **portobellos** et accompagnez-les des **légumes au four**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Noix (g) 8) 19) 25)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	3	4
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2843 / 680	410 / 98
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,5	1,2
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	17,4	2,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,4	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 200 g de pommes de terre. Vous pouvez également réduire la quantité des noix à 10 g par personne.

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).