



# Salade de poire, danablu et noix

accompagnée de pommes de terre rôties et de lamelles de courgette

40 min. • À consommer dans les 5 jours



Pomme de terre à chair ferme



Noix concassées



Courgette



Poire



Salade mixte



Cubes de fromage bleu Danablu

**Ingrédients de base**  
Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, beurre, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Bol, poêle, plaque recouverte de papier sulfurisé, papier aluminium

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Noix concassées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poire (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Salade mixte* (g)	40	80	120	160	200	240
Cubes de fromage bleu Danablu* (g) 7)	40	75	100	125	175	200

### 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)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2621 / 627	457 / 109
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	11,6	2
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	18	3,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,1	0,2

## Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

25) Graines de sésame

## Contact

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



## 1. Rôtir les pommes de terre

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en quatre, voire en six pour les plus grosses (voir CONSEIL). 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 **potatoes de terre** soient cuites.

**CONSEIL :** Pour gagner du temps, coupez les pommes de terre en plus petits dés. Si vous n'avez pas de four, faites-les cuire dans une poêle. Mélangez-les à du poivre, du sel et de l'huile d'olive.



## 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.



## 2. Découper

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

**CONSEIL :** La cuisson des pommes de terre peut varier selon la puissance de votre four. Veillez à bien le préchauffer.



## 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.



## 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 (voir CONSEIL). Retirez-les de la poêle et mélangez-les au vinaigre de vin blanc dans le saladier. Salez et poivrez.

**CONSEIL :** Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, utilisez plusieurs poêles ou faites rôtir les courgettes au four sur une plaque de cuisson.



## 6. Servir

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

**Bon appétit !**