



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 !