



# SALADE AUX POIRES, AU DANABLU ET AUX NOIX

Avec des pommes de terre rôties et des rubans de courgette



## ÉPINARDS

Contrairement à la légende, les épinards ne sont pas très riches en fer. En revanche, ils sont une belle source de fibres et de vitamines.



Pommes de terre fondantes \*



Noix



Courgette \*



Poire Conférence



Salade mixte \*



Danablu \*

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Fromage bleu, poire et noix : le mariage le plus classique des fromages et des fruits, et sûrement le plus réussi ! Le danablu est le pendant danois du roquefort, mais au lait de vache. La salade est accompagnée de pommes de terre rôties au four pour un plat copieux et complet.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Aluminium, plaque de cuisson, 2 poêles et saladier.

Recette de **salade aux poires, au danablu et aux noix** : c'est parti !



### 1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quatre, voire en six pour les plus grosses ★. 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 pommes de terre soient cuites.



### 2 DÉCOUPER

Concassez les **noix**. Taillez la **courgette** en rubans longs et fins. Coupez la **poire** en deux, retirez le trognon et coupez-la en quartiers.



### 3 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et faites griller les **noix** à sec jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Réservez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire les **rubans de courgette** 8 à 10 minutes à feu moyen-vif ★★. Retirez-les de la poêle et mélangez-les au vinaigre de vin blanc dans le saladier. Salez et poivrez.



### 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 10 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. Mouillez avec le vinaigre balsamique noir, retirez de la poêle et réservez.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Mélangez la **salade mixte** aux **rubans de courgette** refroidis. Salez et poivrez et ajoutez de l'huile d'olive vierge extra à votre guise.



### 6 GARNIR

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

★ **CONSEIL** : Il faut plus de temps pour cuire les pommes de terre lorsqu'elles sont grosses ou lorsque le four est peu puissant. Pour gagner du temps, faites des morceaux plus petits, ou même des dés. Si votre four n'est pas très puissant, vous pouvez les cuire à l'eau plutôt que de les rôtir. Assaisonnez-les alors d'huile d'olive ainsi que de sel et de poivre après la cuisson.

★★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de deux personnes, utilisez davantage de poêles ou grillez la courgette sur la plaque de cuisson du four.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair fondante (g)	200	400	600	800	1000	1200
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poire Conférence (pc)	1	2	3	4	5	6
Salade mixte (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Danablu (g) 7) *	40	75	100	125	150	175

\*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)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2992 / 715	464 / 111
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	13,9	2,2
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	26,0	4,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,2	0,2

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !