



SALADE DE THON ET DE POMMES DE TERRE OPPERDOEZER RONDE

Avec du fenouil poêlé, de la pomme et des câpres



THON

Ce thon albacore, comme tous nos poissons, est issu d'une pêche durable labellisée. Il est très riche en oméga 3 car il ne se nourrit que d'anchois et de sardines.



Pommes de terre Opperdoezer Ronde



Oignon rouge



Fenouil ✱



Thon blanc à l'huile d'olive



Pomme



Épinards ✱



Câpres ✱

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Sans lactose

Sans gluten

Les Opperdoezer Ronde sont des pommes de terre à chair ferme cultivées exclusivement dans les alentours du village d'Opperdoes aux Pays-Bas. Elles sont récoltées à la main en raison de la finesse de leur peau. Leur goût subtil est parfait pour une salade composée comme celle-ci, avec des câpres, de la pomme et du fenouil.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et saladier.

Recette de **salade de thon et de pommes de terre Opperdoezer Ronde** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en quartiers, voire en petits morceaux pour les plus grosses. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 COUPER ET ÉGOUTTER

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles *****. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et détaillez le légume en morceaux de 1 cm environ. Égouttez le **thon** et conservez l'huile séparément.

★ CONSEIL : Pour plus de piquant, conservez la moitié de l'oignon rouge, émincez-le et ajoutez le cru à la salade.



3 CUIRE À LA POÊLE

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer ½ cs de l'huile du **thon** et faites revenir l'**oignon rouge** et le **fenouil** 8 à 9 minutes à feu moyen-vif.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair. Déchirez les **épinards**.



5 MÉLANGER

Ajoutez la moitié des **épinards** au wok et laissez-les réduire 1 minute en remuant, sans couvercle. Dans le saladier, mélangez les **légumes** sautés avec le reste d'**épinards** crus, la **pomme**, les **câpres**, les **potatoes de terre** et le **thon**.



6 SERVIR

Mélangez la **salade** à la vinaigrette et servez le plat sur les assiettes, puis versez éventuellement le reste d'huile d'olive du **thon**.

★ CONSEIL : Pour varier, vous pouvez utiliser du maquereau fumé (à l'huile) : c'est tout aussi délicieux ! Remplacez simplement le thon par du maquereau et suivez les autres étapes telles quelles.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Opperdoezer Ronde (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Thon blanc à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60

* À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique blanc* (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel* Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2105 / 503	331 / 79
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	2,9	0,5
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	14,8	2,3
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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