



SALADE DE GRENAILLES ET TRUITE FUMÉE

Assaisonnée de citron frais et d'aneth



Grenailles



Poivron rouge *



Oignon rouge



Gousse d'ail



Little gem *



Citron *



Aneth frais *



Filet de truite fumée *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

À consommer dans les 5 jours

Sans lactose

Sans gluten

La truite, qui fait partie de la famille du saumon, est fumée sur du hêtre ou du chêne. Si cette méthode servait à conserver le poisson, c'est surtout pour le goût qu'elle est utilisée aujourd'hui. La vinaigrette à base de citron et d'aneth est délicieuse avec la salade de grenailles.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Recette de : **salade de pommes de terre et truite fumée** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

- Versez de l'eau à hauteur des **grenailles** dans la casserole, puis portez à ébullition.
- Faites cuire les **grenailles** al dente pendant 15 à 17 minutes.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE ET LA TRUITE

- Pressez le **citron** et hachez grossièrement l'**aneth**.
- Dans le saladier, mélangez 1 cs de **jus de citron** par personne avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, l'**aneth**, du poivre et du sel.
- Émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes.



2 DÉCOUPER ET CUIRE

- Détaillez le **poivron rouge**.
- Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement).
- Taillez la **little gem** en lanières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **poivron rouge**, l'**oignon rouge** et l'**ail** 5 à 6 minutes à feu moyen-vif★.



4 SERVIR

- Dans le saladier, mélangez la **vinaigrette à l'aneth**, la **little gem**, les **grenailles**, le **poivron**, l'**oignon** et la **truite fumée**.
- Servez sur les assiettes et arrosez de **jus de citron** selon votre goût.

★**CONSEIL :** Pour plus de piquant, réservez un peu d'oignon rouge pour garnir le plat.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Filet de truite fumée (70 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2410 / 576	425 / 102
Lipides (g)	27	5
Dont saturés (g)	4,2	0,7
Glucides (g)	50	9
Dont sucres (g)	12,7	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

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

   #HelloFresh