



Salade César végétarienne

Avec des haricots verts, des câpres et des croûtons



MASAN BLANC

Le Masan Blanc est produit à partir d'ugni blanc et de colombard, des cépages vifs aux notes de groseilles et de citron vert.



Haricots verts *



Œuf plein air *



Ciabatta blanche



Mini-romaine *



Citron



Mayonnaise *



Grana padano râpé *



Câpres *

Total : 20 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Rapido

Veggie

Calorie-focus

La salade César est très populaire depuis des dizaines d'années, surtout aux États-Unis. Baptisée du nom d'un immigrant italien, Caesar Cardini, on raconte qu'elle fut le résultat d'un épuisement des stocks d'ingrédients. La variante que vous allez préparer aujourd'hui est végétarienne.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et saladier.

Recette de **salade César végétarienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les haricots.
- Équeutez les **haricots verts** et lavez soigneusement les **œufs**. Découpez la **ciabatta** blanche en morceaux de 1 cm.
- Ajoutez les **haricots**, les **œufs** et une bonne pincée de sel à la poêle, puis faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.



3 MÉLANGER LA VINAIGRETTE

- Dans le saladier, mélangez la **mayonnaise**, la majeure partie du **grana padano**, les **câpres**, ½ cs de **jus de citron** et ½ cs d'eau par personne ainsi que du sel et du poivre.
- Mélangez la vinaigrette à la **romaine**.
- Égouttez les **haricots** et rincez les **œufs** à l'eau froide.



2 CUIRE LES CROÛTONS

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la grande poêle et faites-y dorer les morceaux de **ciabatta** 6 à 7 minutes. Salez et poivrez.
- Détachez les feuilles de la **mini-romaine**.
- Pressez le **citron**.



4 SERVIR

- Écalez les **œufs** et coupez-les en deux.
- Servez la **salade** sur les assiettes et disposez les **haricots** puis les **œufs** par-dessus.
- Garnissez avec les **croûtons** et le reste de **grana padano**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	50	100	150	200	250	300
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mini-romaine (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3046 / 728	839 / 201
Lipides (g)	51	14
Dont saturés (g)	12,4	3,4
Glucides (g)	36	10
Dont sucres (g)	3,0	0,8
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	8
Sel (g)	2,7	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame
27) Lupin

CONSEIL Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez de moitié les quantités de ciabatta et de mayonnaise par personne. Le plat compte alors 598 kcal : 43 g de lipides, 23 g de glucides, 5 g de fibres et 27 g de protéines. En revanche, préparez tous les croûtons. Bien fermés, vous pouvez les conserver pour une autre salade ou une soupe dans le courant de la semaine. Quant à l'autre moitié de la mayonnaise, vous pouvez éventuellement la remplacer par du yaourt.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 04 | 2018