

Salade d'agrumes aux lentilles avec amandes et vinaigrette à l'abricot

Végé

Rapido

25 minutes



Lentilles



Mélange d'épices
à dal



Orange navel



Mélange roquette et
épinards



Amandes, tranchées



Confiture d'abricots



Citron



Poivron



Échalote



Gingembre



Gousses d'ail



Coriandre

BONJOUR ÉPICES À DAL

Un chaleureux mélange d'épices dorées, aromatiques et relevées!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles	370 ml	740 ml
Mélange d'épices à dal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Orange navel	1	2
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Confiture d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	2
Poivron	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Gingembre	15 g	30 g
Gousses d'ail	1	2
Coriandre	7 g	7 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Égoutter et rincer les **lentilles** dans un tamis. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **coriandre**. Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser tout le gingembre pour 4 personnes). Peler, puis émincer l'**échalote**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser le **citron**. Zester l'**orange**. Couper un morceau de 0,5 cm (¼ po) aux extrémités supérieure et inférieure de l'**orange**. Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la chair, en tournant l'**orange** au fur et à mesure. Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire les lentilles

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et le **reste** des **échalotes**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Ajouter les **lentilles**. Saupoudrer du **mélange d'épices à dal**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes et que les **épices** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **reste** du **zeste de citron**, le **reste** du **zeste d'orange** et la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



Faire griller les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Assembler la salade

Ajouter la **coriandre**, le **mélange roquette et épinards** et les **poivrons** au grand bol contenant le **reste** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **amandes** grillent, fouetter dans un petit bol la **confiture d'abricots**, le **gingembre**, un **quart** des **échalotes**, la **moitié** du **zeste de citron**, la **moitié** du **zeste d'orange**, le **jus de citron**, **tout** le **jus d'orange** contenu sur la planche à découper et **3 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

Disposer les **rondelles d'orange** le long des bords des assiettes. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **lentilles**. Parsemer d'**amandes**.

Le repas est prêt!