

ESCALOPE ÉPINARDS FROMAGE CROUSTILLANTE, CAROTTES RÔTIES ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

180 grammes Garden Gourmet
Escalope Épinards Fromage

1 botte de mini-carottes (env. 400
g)

1 bouquet de persil plat

1 oignon rouge

1 citron

500 à 600 g de pommes de terre
farineuses

75 ml de lait végétal

50 g d'huile d'olive extra vierge et
d'huile pour friture

 2 PORTIONS

 1 H.

 FACILE

Déguste un repas végétarien réconfortant avec ce trio savoureux : escalope épinards fromage, carottes rôties et purée de pommes de terre.

PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre

Préchauffe le four à 200°C. Épluche et coupe les pommes de terre en morceaux de taille égale. Fais-les cuire environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égoutte-les et laisse-les cuire à la vapeur à découvert pendant un moment.

2. Préparez la purée

Fais chauffer le lait et écrase les pommes de terre jusqu'à consistance lisse. Ajoute progressivement le lait aux pommes de terre tout en remuant avec un fouet.

3. Cuire les carottes au four

Lave les carottes (les éplucher n'est pas nécessaire) et coupe le dessus en laissant environ 2 cm. Si les carottes sont épaisses, coupe-les en deux dans le sens de la longueur et dispose-les côte à côte sur une plaque à pâtisserie. Arrose d'huile d'olive et de jus de citron et saupoudre de sel et de poivre. Couvre de papier aluminium et cuis au four environ 15 minutes. Retire ensuite le papier d'aluminium et fais rôtir encore 10 minutes.

4. Faire la vinaigrette

Pour la vinaigrette, hache finement l'oignon et le persil. Mélange-les avec l'huile, le jus d'un demi citron et assaisonne de sel et de poivre.

5. Faites cuire le rondo au fromage et aux épinards et servez !

Fais cuire l'escalope épinards fromage jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et dorée selon les instructions sur l'emballage. Sers avec la purée de pommes de terre et les carottes rôties. Verse la vinaigrette sur les carottes.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**