

MARINE-STYLE CRISPY FILET ET LÉGUMES DE SAISON

INGRÉDIENTS

1 paquet de Marine-Style Crispy
Filet Garden Gourmet

150 g de pommes de terre

400 g d'épinards frais

1 petit oignon rouge

2 cuillères à soupe de yaourt
(végétal)

1 citron

1 petit bouquet d'aneth/persil

1 gousse d'ail

1 cornichon

2 cuillères à café de câpres

1 cuillère à soupe de mayonnaise
(végétale)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
(pour la friture)

Sel et poivre

 2 PORTIONS

 30 MIN

 FACILE

Régale-toi avec le Marine-style crispy filet de Garden Gourmet, accompagné d'une sauce acidulée. Prépare-toi à être conquis par son goût irrésistible !

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four

Préchauffe le four à 200°. Lave et coupe les pommes de terre en deux, puis étale-les sur une plaque de cuisson ou un plat de cuisson spacieux

2. Arrosez d'huile d'olive

Arrose-les d'huile d'olive et saupoudre-les de sel et de poivre, puis fais-les rôtir au centre du four pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Pendant la cuisson, retourne-les de temps en temps.

3. Préparez la sauce

Pendant ce temps, prépare la sauce : hache l'oignon et coupe finement le cornichon, les câpres et les herbes. Mélange le tout avec le yaourt et la mayonnaise, puis mets de côté.

4. Préparez les épinards

Pour les épinards, hache l'oignon et l'ail, puis fais-les revenir dans une grande casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoute les épinards et fais-les sauter jusqu'à ce qu'ils rétrécissent. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût

5. Faites frire le filet

Fais frire le filet croustillant à la mode marine dans environ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

6. Servez le plat

Sers le filet croustillant à la mode marine avec les épinards, les pommes de terre rôties et la sauce aux cornichons.

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