

# CASSEROLE VEGGIE À L'ESCALOPE ÉPINARDS-FROMAGE

## INGRÉDIENTS

 4 PORTIONS

 40 MIN

 MOYENNE

2 paquets d'escalope épinards-fromage Garden Gourmet

500 g d'asperges vertes

400 g de potiron (hokkaido ou courge musquée)

1 oignon rouge

2 bulbes de fenouil moyens

500 g de pommes de terre (truffe, roseval et pommes de terre grelots)

Huile d'olive pour la friture

Sel et poivre

4 brins de thym frais et 2 cuillères à café de graines de fenouil

2 càs de graines de grenade

2 càs de noix

Cet hiver, essaie cette délicieuse recette à base de notre escalope veggio épinards fromage de Garden Gourmet, de citrouille et d'asperges. Tu vas adorer !

## PRÉPARATION

### 1. Préchauffe le four pour blanchir les asperges

Préchauffe le four à 200 °C. Place une casserole avec beaucoup d'eau et un peu de sel pour blanchir les asperges.

### 2. Prépare les légumes

Coupe les extrémités "en bois" des asperges (environ 3 cm) et fais-les blanchir à l'eau bouillante pendant 1 minute. Retire les asperges de l'eau et précuit les pommes de terre pendant env. 3 minutes. Coupe le fenouil et l'oignon rouge (le pelage n'est pas nécessaire) en quartiers. Coupe les pommes de terre en deux à parts égales, pas trop grosses.

### 3. Répartis et assaisonne les légumes

Répartis les légumes et les pommes de terre sur la plaque à pâtisserie. Arrose d'huile d'olive et saupoudrer de sel, de poivre, de feuilles de thym et de graines de fenouil écrasées.

### 4. Rôtis les légumes

Rôtis les légumes et les pommes de terre environ 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Si nécessaire, remue soigneusement après 15 minutes.

### 5. Prépare les rondos

Cuit les rondos environ 12 à 14 minutes entre les légumes sur la plaque à pâtisserie, ou fais-les frire séparément pendant environ 10 minutes dans une poêle.

### 6. Garnis, sers et savoure !

Garnis de grenade et de noix concassées

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