SALADE ANTI-GASPI & VEGGIE BALLS

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS

1 H. 15 MIN

DIFFICILE

1 paquet de Veggie Balls Garden Gourmet

1 tige de brocoli

1 poignée de mâche

100 g de graines de citrouille

2 cuillière à soupe de pesto

1 pomme

1 citron

1 poignée de noix (ou d'amandes)

200 g de potiron

1 cuillière à soupe de vinaigre balsamique

Savoure cette merveilleuse salade veggie en utilisant tes restes et en y ajoutant nos délicieuses Veggie Balls Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Prépare tes spaghettis de brocoli

Coupe les fleurons de la tige de brocoli. Épluche finement la souche de brocoli et coupe la souche en "spaghetti" sur le coupe-spirale ou simplement en fines lanières avec un couteau. Fais bouillir les fleurons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants dans de l'eau bouillante avec un peu de sel et blanchis les "spaghettis" ou les lanières pendant un court instant avec. Rince à l'eau froide.

2. Prépare ton pesto à base de feuilles de carottes !

Coupe le dessus des carottes (environ 50 g). Rince sous l'eau froide et séche en tapotant. Broie les feuilles dans un robot culinaire ou un mixeur plongeant avec env. 200 ml d'huile d'olive extra vierge, 2 cuillères à soupe de noix ou de pignons de pin, 2 cuillères à soupe de fromage végétal (vegan) et 1 gousse d'ail. Assaisonne de sel, de poivre et de zeste de citron.

3. Rôti tes graines de citrouilles

Coupe la citrouille en deux, retire les graines et cuis 20 minutes. Égoutte et séche sur du papier absorbant. Étale sur une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et arrose d'un peu d'huile d'olive. Saupoudre de quelques épices, par exemple de la coriandre, du curcuma, du poivre de Cayenne et du sel. Fais-les rôtir environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes au four à 200 ° C. Laisse-les refroidir.

4. Rôti tes cubes de citrouilles

Lave et coupe la chair de citrouille en cubes, répartiss-les sur une plaque à pâtisserie, arrose d'huile d'olive, sel et poivre et fais-les rôtir pendant environ 20 minutes jusqu'à cuisson complète

5. Fais frire les boulettes végétales

Coupe la pomme en quartiers et fais revenir les boulettes de légumes pendant quelques minutes dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

6. Assemble, répartis et savoure !

Répartis un peu de laitue sur les assiettes, répartis les cubes de citrouille, les quartiers de pomme, les fleurons de brocoli, les "spaghettis" et les boulettes de légumes sur le dessus. Arrose la salade d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de jus de citron et de pesto de carottes rôties, ou étale le pesto sur une tranche de pain rôtie. Saupoudre la salade de graines de citrouille grillées.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR