

# SALADE D'ÉTÉ AVEC ESCALOPE ÉPINARDS-FROMAGE

## INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 23 MIN

👤 FACILE

1 paquet d'escalope épinards-fromage Garden Gourmet  
1 petit Chou-Fleur  
25 g de Panko  
50 g de parmesan râpé  
2 càs d'huile d'olive  
4 càs de yaourt  
1/4 de citron Vert, le jus et zeste  
Quelques brins de Basilic  
Graines de Grenade  
2 tiges d'oignon de printemps  
1 poignée de pignons

Essaie cette délicieuse et légère salade d'été veggie avec l'escalope épinards-fromage de Garden Gourmet, du chou-fleur et des graines de grenade. Un vrai délice !

## PRÉPARATION

### 1. Préchauffe le four et prépare le chou-fleur pour la cuisson

Fais chauffer le four à 200 degrés et couvre une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.  
Nettoie le chou-fleur, et coupe-le en petits bouquets, puis, étaler sur la plaque de cuisson et le frotte avec huile d'olive.

### 2. Cuis le chou-fleur, les épinards, l'escalope épinard-fromage et prépare la vinaigrette

Dans un bol, mélange le panko et le parmesan. Saupoudre ce mélange sur les fleurons de chou-fleur et fais cuire pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les fleurons de chou-fleur soient cuits.  
Mélange le yaourt avec le jus du citron vert, sel et poivre.  
Fais frire le curdo d'épinards et de fromage selon les instructions figurant sur l'emballage.

### 3. Assemble ta salade, termine avec les garnitures et déguste !

Répartis le riz sur les assiettes et dispose le rondo aux épinards en tranches sur l'assiette.  
Termine avec des graines de grenade, des pignons, de l'oignon de printemps finement haché, des graines de sésame, du basilic, du zeste de citron vert et la vinaigrette au yaourt.

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