



PORTOBELLOS FARCIS À LA FETA ET SALADE

Avec de la roquette, de la mâche, des patates douces et des lentilles



PATATE DOUCE

La patate douce n'est pas officiellement une pomme de terre, mais un légume. Elle contient plus de vitamines et de minéraux, plus de fibres et plus de glucides que la pomme de terre.



Lentilles vertes



Patate douce



Thym séché



Poivron rouge *



Feta *



Portobello *



Salade mixte *

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Les portobellos sont de grands champignons blonds dont la taille se prête parfaitement à la farce — aujourd'hui, vous allez utiliser de la feta. La salade mixte apporte au plat une belle fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de portobellos farcis à la feta et salade : c'est parti !



1 CUIRE LES LENTILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, mélangez les **lentilles vertes** à 200 ml d'eau par personne ainsi qu'une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes. Égouttez.



2 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Disposez les **patates douces** sur la moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, saupoudrez de thym, puis salez et poivrez. Enfourez ensuite 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.



3 PRÉPARER LES PORTOBELLOS

Pendant ce temps, épépinez le **poivron rouge** et coupez-le en dés. Émiettez la **feta** et utilisez-en une partie pour farcir le **portobello** ★. Arrosez le **poivron** et le **portobello** avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez les **portobellos** et les **poivrons** avec les **patates douces** pendant les 15 dernières minutes de cuisson de celles-ci.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **salade mixte** au vinaigre balsamique noir et à l'huile d'olive vierge extra.



5 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez le **poivron**, les **patates douces** et les **lentilles** à la **salade**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes, disposez le **portobello** par-dessus et garnissez avec le reste de **feta**.

★**CONSEIL** : Pour éviter de vous salir les mains, émiettez la feta à la fourchette dans un bol.

★**CONSEIL** : Pour varier, préparez une vinaigrette au miel et à la moutarde à la place de celle au balsamique : mélangez 1 cc de moutarde, 1 cc de miel et 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	20	40	60	80	100	120
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Salade mixte (g) 23) *	40	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3100 / 741	502 / 120
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	9,9	1,6
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	22,5	3,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !