



PORTOBELLO AU CHÈVRE ET AUX NOIX

Accompagné de pommes sautées et de tomates cerises rôties



Pommes de terre Roseval



Romarin frais ✱



Oignon rouge



Tomates cerises rouges ✱



Noix



Portobello ✱



Chèvre frais ✱

Total : 45 min

Veggie

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Calorie-focus

Family

Le portobello ressemble au champignon de Paris, en plus grand, et présente des dimensions idéales pour accueillir une garniture, composée aujourd'hui de chèvre, de noix et de miel. Quelques minutes au four, et vous obtiendrez un plat somptueux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle, essuie-tout, plat à four et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **portobello au chèvre et aux noix** : c'est parti !



1 PRÉCUIRE LES POMMES DE TERRE À L'EAU

Préchauffez le four à 200 degrés et portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **pommes de terre**. Lavez-les bien et coupez-les en quartiers longs et fins. Faites-les cuire à l'eau pendant 4 à 6 minutes, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Ensuite, épongez-les avec un essuie propre ou de l'essuie-tout.



2 COUPER

Pendant ce temps, détachez les feuilles de **romarin** et ciselez-les. Taillez l'**oignon rouge** en rondelles. Coupez les **tomates cerises** en deux. Concassez les **noix**.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la sauteuse, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** assaisonnées avec le **romarin** ainsi que de poivre et de sel 20 à 25 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle lors des 5 dernières.



4 ENFOURNER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, disposez l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Par-dessus, posez les **portobellos** avec l'ouverture vers le haut et garnissez-les de **fromage de chèvre**. Salez et poivrez. Nappez les **portobellos** au **chèvre** de miel. Enfourez-les 18 à 20 minutes.



5 ENFOURNER

Pendant ce temps, disposez les **tomates cerises** dans le plat à four, arrosez-les de vinaigre balsamique noir et du reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les pendant les 15 dernières minutes de cuisson. Parsemez les **noix** sur les **légumes** lors des 5 dernières minutes



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** et les **portobellos** sur les assiettes et accompagnez-les des **légumes cuits au four**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 350 grammes de légumes par personne et est riche en acides gras oméga-3 grâce aux noix.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Romarin frais (brins) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Noix (g) 8) 19) 25)	15	30	45	60	75	90
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	3	4
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2797 / 669	383 / 92
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	8,3	1,1
Glucides (g)	66	9
Dont sucres (g)	19,6	2,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

