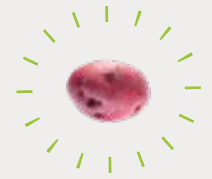




PORTOBELLO AU FROMAGE DE CHÈVRE CUIT AU FOUR

Avec des pommes de terre rissolées, des noix et du miel



POMMES DE TERRE ROSEVAL

La Roseval possède une peau rouge-rosée qui n'a pas besoin d'être épluchée. Elle donne une note d'originalité aux recettes classiques.



Pommes de terre Roseval



Romarin frais*



Oignon rouge



Courgette *



Portobello *



Chèvre frais *



Noix

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Originaires d'Italie, les portobellos appartiennent à la même famille que les champignons blonds. Ils sont très faciles à farcir en raison de leur grande taille. Aujourd'hui, vous allez les farcir de chèvre, de miel, de noix et de romarin frais.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **portobello au fromage de chèvre cuit au four** : 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 bien ces dernières et découpez-les en quartiers longs et fins. Faites-les cuire à l'eau pendant 4 à 6 minutes, puis égouttez et réservez sans couvercle. Séchez ensuite les **pommes de terre** en les tamponnant avec un essuie propre ou de l'essuie-tout.



4 ENFOURNER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, disposez la **courgette** et 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**. Arrosez avec le reste d'huile d'olive et le miel, parsemez du reste de **romarin**, puis salez et poivrez. Enfourez 15 minutes.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, détachez les feuilles de **romarin** et ciselez-les. Coupez l'**oignon rouge** et la **courgette** en fines rondelles.



5 ENFOURNER LES NOIX

Enfin, cassez les **noix**. Parsemez-les sur les **légumes** après les 10 premières minutes de cuisson.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la sauteuse, chauffez la moitié de l'huile d'olive. À couvert, faites-y cuire 18 à 22 minutes les **pommes de terre** assaisonnées de la moitié du **romarin** ainsi que de poivre et de sel à feu moyen-vif. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes de cuisson.



6 SERVIR

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais (brins) 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même*						
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2862 / 684	412 / 99
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	17,7	2,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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