



PORTOBELLO AU FROMAGE DE CHÈVRE CUIT AU FOUR

Avec des pommes de terre rissolées et de la courgette



NOIX

Saviez-vous qu'on sélectionne les meilleures noix à l'oreille ? Il ne faut pas entendre le fruit bouger dans sa coque.



Pommes de terre Roseval



Romarin frais *



Oignon rouge



Courgette *



Portobello *



Chèvre frais *



Noix

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Originaires d'Italie, les portobellos sont idéals pour les farces en raison de leur grande taille. Pour cette recette, vous allez les garnir d'un combo gagnant : du chèvre pour le goût salé et lacté, du miel pour caraméliser, des noix pour le croquant et du romarin pour la fraîcheur.

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-les bien et découpez-les en quartiers longs et fins. Faites-les cuire dans l'eau 4 à 6 minutes, puis égouttez et réservez sans couvercle. Ensuite, épongez-les avec de l'essuie-tout.



2 COUPER

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



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

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



4 ENFOURNER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, disposez la **courgette** et l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Posez les **portobellos** dessus avec l'intérieur du **champignon** vers le haut et garnissez-les de **fromage de chèvre**. Arrosez tous les **légumes** du reste d'huile d'olive et de **romarin**, puis salez et poivrez. Nappez de miel le **portobello** au chèvre. Enfourez 18 à 20 minutes.



5 ENFOURNER LES NOIX

Enfin, cassez les **noix**. Parsemez-les sur les **légumes** après 15 minutes de cuisson.



6 SERVIR

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

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 200 g de pommes de terre. Le plat compte alors 596 kcal : 32 g de lipides, 55 g de glucides, 9 g de fibres, 19 g de protéines et 0,4 g de sel.

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) Noix

23) Céleri 25) Sésame

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