



Portobellos au chèvre et aux noix

accompagnés de pommes sautées et de tomates cerises rôties

VÉGÉ 45 min. • À consommer dans les 5 jours



Pommes de terre Roseval



Romarin frais



Oignon rouge



Tomates cerises rouges



Noix concassées



Portobello



Fromage de chèvrerais

Ingrédients de base

Huile d'olive, miel, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat de cuisson, essuie-tout, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (branches)	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 concassées (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvrerais* (g 7)	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	4	5
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2830 / 677	365 / 87
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	8,0	1,0
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	19,9	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	0,4	0,0

Allergènes:

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

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

Contact

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



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 **potatoes**. 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.



4. Enfournier 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. Enfourniez-les 18 à 20 minutes.



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**.



5. Enfournier les tomates cerises et les noix

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. Enfourniez-les pendant les 15 dernières minutes de cuisson. Parsemez les **noix** sur les légumes lors des 5 dernières minutes.



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 **potatoes** 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.



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.

Bon appétit !