COURGE AU FOUR AVEC MORCEAUX DE FILET VÉGAN

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS

35 MIN

FACILE

1 paquet de Filet Pieces Garden Gourmet

400 g de courge sans peau

125 gr de yaourt au soja

1 gousse d'ail

2.96 centilitres Huile, olive, salade ou cuisine

Romarin

Sel

Poivre noir

Vous cherchez une recette simple et rapide qui épatera encore vos papilles ? Cette courge cuite au four avec les morceaux de filet véganes est faite pour vous.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four

Préchauffez le four à 180°C.

2. Préparation de la courge

Coupez la courge en morceaux réguliers. Placez-les sur une plaque à pâtisserie, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez au goût et mélangez. Cuire 15 minutes en remuant à mi-cuisson.

3. Préparation des filets

Ajoutez le romarin et les morceaux de filet Garden Gourmet et cuire encore 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

4. Préparation de la sauce

Pendant ce temps, mélangez le yaourt au soja avec l'ail râpé, la cuillère à soupe d'huile restante, une pincée de sel et de poivre.

5. Préparation du plat

Servez la courge cuite avec les morceaux grillés sur le dessus. Assaisonnez avec la sauce au yaourt.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR