COURGE AU FOUR AVEC MORCEAUX DE FILET VÉGAN

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 35 MIN | FACILE

1 Paquet de Chick'n Style 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

Tu cherches une recette simple et rapide qui épatera encore tes papilles ? Cette courge cuite au four avec les morceaux de filet véganes est faite pour toi.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four

Préchauffe le four à 180°C.

2. Préparation de la courge

Coupe la courge en morceaux réguliers. Place-les sur une plaque à pâtisserie, ajoute une cuillère à soupe d'huile d'olive, sale et poivre au goût et mélange. Cuire 15 minutes en remuant à mi-cuisson.

3. Préparation des filets

Ajoute 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, mélange 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

Sers la courge cuite avec les morceaux grillés sur le dessus. Assaisonne avec la sauce au yaourt.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR