

MARINE-STYLE CRISPY FILET CUIT AU FOUR FAÇON MÉDITERRANÉENNE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Marine-Style Crispy Filet Garden Gourmet

200g de pomme de terre

1 courgette de taille moyenne

250 g de tomates (mélange de couleurs)

1 oignon rouge

6 olives noires (calamata) et vertes

100 ml de lait végétal

1 petit bouquet d'origan frais

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

sel et poivre



Envie de goûter à la Méditerranée ? Voici une délicieuse option mettant en vedette notre Marine-Style Crispy Filet.

PRÉPARATION

1. Cuisson des pommes de terres

Préchauffez le four à 200°. Épluchez et faites bouillir les pommes de terre pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et laissez-les s'évaporer un moment.

2. Préparation de la purée de pommes de terre

Portez le lait à ébullition et incorporez-le tiède aux pommes de terre à l'aide d'un fouet, puis remuez vivement pour obtenir une purée mousseuse. Tout en fouettant, ajoutez l'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

3. Préparation des légumes

Pendant ce temps, coupez la courgette en morceaux, l'oignon en quartiers et coupez les tomates en deux. Répartissez avec les olives sur une plaque à pâtisserie, ajoutez un peu d'huile d'olive et assaisonnez de sel, de poivre et d'origan grossièrement haché. Rôtissez les légumes au four environ 20 min en les retournant une fois.

4. Cuisson du Marine-Style Crispy Filet

Faites cuire le Marine-Style Crispy Filet dans le four selon les instructions sur le paquet, placez-le sur les légumes, décorez d'origan et de citron. Servez avec la purée de pommes de terre.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://www.gardengourmet.ch/fr)