BOWL DE LÉGUMES ET CHEESE SCHNITZEL VÉGÉTARIEN

2 PORTIONS | 40 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Cheese Schnitzel Garden Gourmet

1 botte de carottes

1 botte de radis

75g de laitue

1/4 concombre

1 citron

150 g de quinoa

2 cuillères à soupe de houmous naturel

3 cuillères à soupe de yaourt végan

1 poignée de noix

1 brin de menthe

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Pour un repas végétarien facile et nutritif, nous avons la recette parfaite : un bowl rempli de légumes et le Cheese Schnitzel Garden Gourmet.

PRÉPARATION

1. Préparation des carottes

Chauffe le four à 200 ▯. Coupe le feuillage environ 1 cm au-dessus des racines. Lave-les et coupe les grosses carottes en deux dans le sens de la longueur afin que les carottes aient à peu près la même épaisseur. Étale-les sur une plaque à pâtisserie, arrosez d'huile d'olive et saupoudre de sel et de poivre.

2. Cuisson des légumes

Fais rôtir les carottes pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement colorées. Pendant ce temps, fais cuire le quinoa selon les instructions sur le paquet. Tranche le concombre et les radis.

3. Préparation de la sauce au yaourt

Hache finement les feuilles de menthe et mélange-les au yaourt. Ajoute du sel et du poivre au goût.

4. Cuisson des Cheese Schnitzel

Fais cuire les Cheese Schnitzel à la poêle selon les instructions sur l'emballage.

5. Dressage du bowl

Verse le quinoa dans les bowls et répartis les légumes, la laitue et le houmous à l'intérieur et y rajouter les Cheese Schnitzel. Saupoudre de noix grossièrement hachées et sers avec la sauce au yaourt.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR