SALADE AUX BOULETTES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 1 H. 15 MIN | DIFFICILE

1 paquet de Boulettes de légumes Garden Gourmet

1 tige de brocoli

1 poignée de mâche

100 g de graines de citrouille

2 cuillères à soupe de pesto (acheté ou à faire soi-même)

1 pomme

1 citron

1 poignée de noix (ou amandes)

200 g de potiron

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Savoure cette salade végétarienne en utilisant tes restes et en y ajoutant les délicieuses boulettes de légumes Garden Gourmet!

PRÉPARATION

1. Préparation et cuisson du brocoli

Coupe les bouquets de la tige de brocoli. Pèle finement la tige du brocoli et découpe des "spaghettis" avec un éplucheur ou simplement des fines lanières avec un couteau. Fais bouillir, dans de l'eau bouillante avec un peu de sel, les bouquets jusqu'à ce qu'ils soient croustillants , et blanchis brièvement les "spaghettis" ou les lanières. Rince à l'eau froide.

2. Préparation de votre propre pesto

Broie les feuilles de basilic dans un robot culinaire ou un mélangeur à main avec env. 200 ml d'huile d'olive extra vierge, 2 cuillères à soupe de noix ou de pignons de pin, 2 cuillères à soupe de fromage végane et 1 gousse d'ail. Assaisonne de sel et de poivre et de zeste de citron. Délicieux sur un sandwich ou dans une soupe. Le pesto peut être conservé au réfrigérateur sous une fine couche d'huile d'olive ou congelé en petites portions.

3. Préparation de vos propres graines de citrouille

Coupe le potiron en deux, retire les graines et laisse-les cuire 20 minutes. Elles feront surface lorsqu'elles seront cuites. Égoutte et sèche sur du papier absorbant. Étale sur une plaque recouverte de papier cuisson et arrose d'un peu d'huile d'olive. Saupoudre de quelques épices, par exemple de la coriandre, du curcuma, du poivre de Cayenne et un peu de sel. Fais-les ensuite rôtir au four à 200 °C environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Laisse-les refroidir. Délicieux en collation ou sur une salade.

4. Préparation de la chair de citrouille

Lave et coupe (éplucher n'est pas nécessaire) la chair de citrouille en cubes, répartis-les sur une plaque à pâtisserie, arrose-les d'huile d'olive, sale et poivre et fais-les rôtir pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

5. Cuisson des boulettes de légumes Garden Gourmet

Coupe la pomme en quartiers et fais revenir les boulettes de légumes Garden Gourmet quelques minutes dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées (en suivant les instructions sur l'emballage).

6. Dressage

Etale un peu de mâche dans les assiettes, répartis les cubes de potiron, les quartiers de pomme, les bouquets de brocoli et les "spaghetti" et les boulettes de légumes sur le dessus. Arrose la salade d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de jus de citron et de pesto de carottes rôties, ou étale le pesto sur une tranche de pain rôtie. Saupoudre la salade de graines de citrouille grillées.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR