



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

lunch
goûtez **idée**

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Roulade d'épinards farcie au fromage frais avec cassoulet de légumes secs



Foto: lunchidee.ch

Valeurs nutritives par portion

Energie	605 kcal
Protéines	31 g
Glucides	60 g
Fibres	21 g
Graisses	22 g

En % de l'énergie totale

21%
40%
7%
32%



Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Roulade d'épinards farcie au fromage frais avec cassoulet aux légumes

Pour 4 portions | Préparation env. 75 minutes

Ingrédients

Roulade :

500 g Epinards blanchis, égouttés, finement hachés
100 g Farine
3 Jaunes d'œuf
3 Blancs d'œufs, battus en neige
Sel et poivre
Origan

Farce au fromage frais :

100 g Fromage frais
2 cs Séré maigre
2 cs Ciboulette ciselée
2 cs Basilic haché
1 cs Jus de citron
Sel et poivre

Cassoulet aux légumes :

240 g Haricots blancs secs (faire tremper pendant la nuit)
1 Gousse d'ail
1 Oignon
200 g Pommes de terre
150 g Carottes
150 g Céleri-rave
200 g Tomates
100 g Poireau
1 cc Paprika en poudre
2 dl Bouillon de légumes
2 cs Huile de colza HOLL
Un peu de sel et de poivre

Préparation de la roulade

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger les épinards avec les jaunes d'œufs et la farine, assaisonner et incorporer ensuite délicatement les blancs en neige.
3. Étaler ensuite la masse sur une feuille de papier sulfurisé et faire cuire dans la moitié inférieure du four pendant environ 10 minutes. Laisser refroidir.
4. Mettre le fromage frais et le séré maigre dans un saladier. Hacher finement la ciboulette et le basilic et les ajouter au mélange de fromage frais. Ajoutez le jus de citron et assaisonnez avec du sel et poivre.
5. Répartir la farce sur le biscuit d'épinards, le rouler et le couper en morceaux d'environ 1,5 cm de large.

Préparation du cassoulet aux légumes

1. Rincer et égoutter soigneusement les haricots mis à tremper la veille dans de l'eau froide.
2. Couper l'oignon en petits dés et hacher l'ail. Couper les carottes, le céleri et le poireau et les pommes de terre en dés.
3. Dans une casserole suffisamment grande, faire suer les oignons et l'ail haché dans l'huile. Ajouter les légumes, les pommes de terre et les haricots. Laisser cuire à la vapeur pendant 3-4 minutes et assaisonner de paprika en poudre.
4. Ajouter les tomates en boîte et le bouillon de légumes. Faire cuire le tout pendant environ 50-60 minutes à feu moyen.
5. Assaisonner le cassoulet avec du sel et du poivre selon les besoins.

Avec le soutien financier de
l'Office fédéral de la sécurité alimentaire
et des affaires vétérinaires (OSAV).