Les recettes de « l'assiette équilibrée »

## Cottage cheese, pommes de terre en robe des champs et bâtonnets de légumes



Valeurs nutritives par portion	En % de l'énergie total
valeurs nutritives par portion	En /6 de l'energie total

Energie	445 kcal	
Protéines	29 g	28%
Glucides	45 g	43%
Graisses	14 g	29%



Les recettes de « l'assiette équilibrée »

## Cottage cheese, pommes de terre en robe des champs et bâtonnets de légumes

Pour 4 portions

temps de préparation : env. 40 minutes

## Ingrédients

Pommes de terre:

800 g Pommes de terre fermes à la

cuisson (p. ex. Charlotte)

Faisselle:

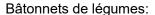
250 g Jeunes feuilles d'épinards

1 Gros oignon1 Gousse d'ail15 g Beurre

600 g Cottage Cheese 1 grosse cs Raisins secs 30 g Pignons

Sel, poivre, paprika doux, noix de

muscade



2 Petites carottes½ Concombre1 Chou-rave

2 Branches de céleri

## Réalisation

Laver les pommes de terre et les faire cuire à la cocotte-minute.

Laver les épinards, hacher l'oignon et l'ail, et faire revenir le tout dans le beurre jusqu'à ce que les feuilles aient ramolli. Saler, égoutter et laisser refroidir.

Mélanger le cottage cheese avec les raisins secs et les pignons, assaisonner. Incorporer la préparation aux épinards refroidis et mélanger le tout.

Laver, éplucher et couper les légumes en bâtonnets.

Astuce: les épinards frais peuvent aussi être remplacés par des épinards surgelés.

