



Les recettes de « l'assiette équilibrée »

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



Valeurs nutritives par portion

Energie	445 kcal
Protéines	29 g
Glucides	45 g
Graisses	14 g

En % de l'énergie totale

28%
43%
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 oignon

1 Gousse d'ail

15 g Beurre

600 g Cottage Cheese

1 grosse cs Raisins secs

30 g Pignons

Sel, poivre, paprika doux, noix de muscade

Bâtonnets de légumes:

2 Petites carottes

¼ Concombre

1 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.