



Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Pommes de terre au four avec séré aux herbes et chili aux légumes



Photo: Carol Truffer

Valeurs nutritives par portion

Energie	460 kcal
Protéines	21 g
Glucides	60 g
Fibres	15 g
Graisses	11 g

En % de l'énergie totale

19%
52%
7%
22%





Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Pommes de terre au four avec séré aux herbes et chili aux légumes

Pour 4 portions | Préparation env. 60 minutes

Ingrédients

Pommes de terre au four :

1 kg Pommes de terre
2 Brins de thym
2 Brins de romarin
2 cs Huile d'olive
Sel

Séré aux herbes :

250 g Séré maigre
½ Bouquet d'herbes de saison (on peut aussi utiliser des herbes séchées)
1 Gousse d'ail
½ Citron (jus seulement)
Sel et poivre

Chili aux légumes :

1 cs Huile de colza
1 Oignon, finement haché
1 Gousse d'ail, pressée
400 g Haricots Kidney cuits, rincés, égouttés
250 g Aubergines, coupés en petits cubes
300 g Tomates, coupés en petits cubes
200 g Poivrons, coupés en petits cubes
1 Piment rouge, épépiné et coupé en fines lamelles
½ Bouquet de coriandre
1 dl Bouillon de légumes

Préparation des pommes de terre au four

1. Préchauffer le four à 180°C
Bien laver les pommes de terre et les couper en quatre dans le sens de la longueur. Les répartir sur une plaque, les badigeonner d'huile et les assaisonner avec des herbes et du sel.
2. Cuire au four pendant environ 40 minutes.

Préparation du séré aux herbes

1. Hacher finement les herbes, les mélanger avec le séré et le jus de citron.
2. Éplucher l'ail, le presser et l'ajouter à la préparation.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Préparation du chili aux légumes

1. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle, faire revenir les oignons et ajouter l'ail, les haricots, les aubergines, les tomates, les poivrons et le piment, faire revenir pendant environ 5 minutes, puis réduire le feu.
2. Ajouter le bouillon et la coriandre, assaisonner, couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes.

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