

Patates douces rôties, petits légumes & « fromage » végétal

Retrouvez toutes les recettes de Marielle sur notre blog de cuisine : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



25 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 patates douces
- 250 g d'épinards frais
- 50 g de champignons shiitake
- 1 oignon
- 1 « fromage » végétal Jack pimenté*
- 1 c à c de mélange d'épices pour grillades*
- 1/2 c à c de curcuma en poudre
- 1 c à c de mélange 4 épices*
- huile d'olive
- un trait de sauce soja*
- sel et poivre

*peut contenir des allergènes

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Laver les patates douces à l'aide d'une brosse à légumes et les couper en deux dans le sens de la longueur.
3. Inciser la chair avec la pointe d'un couteau en la quadrillant pour que la cuisson soit plus rapide.
4. Badigeonner les patates douces d'huile d'olive et saupoudrer de mélanges d'épices pour grillades, puis enfourner 25 minutes à 200°C.
5. Émincer finement l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive, le mélange 4 épices et le curcuma en poudre.
6. Nettoyer les épinards et les champignons, les détailler en petits morceaux et les incorporer aux oignons. Cuire deux minutes et déglacer avec la sauce soja.
7. Sortir les patates douces rôties du four et les garnir du mélange oignon-épinards-champignons.
8. Couper le jack pimenté en petits cubes et les disposer sur les patates douces garnies pour qu'ils fondent très légèrement. Déguster sans plus attendre avec une salade de crudités !



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69