

SALADE D'HIVER AU FOUR AVEC LES BOULETTES VÉGANES

INGRÉDIENTS

200 grammes Garden Gourmet Boulettes

74 grammes Laitue, cos ou romaine, crue

250 grammes Patate douce, crue, non préparée

200 grammes Betteraves, cuites, bouillies, égouttées

250 grammes Courge, courgette, bébé, cru

1 Unité Oignons, crus

15 grammes Thym frais

1 Unité Jus de citron, cru

🍴 2 PORTIONS

🕒 29 MIN

👤 FACILE

Savourez un délicieux repas avec notre salade d'hiver composée de savoureuses boulettes véganes. Cette recette simple combine des légumes de saison, rôtis à la perfection, pour un délicieux mélange de saveurs. Composée d'ingrédients sains, cette salade d'hiver est une option savoureuse et nutritive.

PRÉPARATION

1. Coupez les légumes

Préchauffer le four à 200°C. Épluchez et coupez les patates douces en dés. Coupez les courgettes en quartiers dans le sens de la longueur puis en morceaux de 3 cm.

2. Préparez le plateau de cuisson

Rincez les betteraves et coupez-les à la même taille que les autres légumes. Épluchez et coupez l'oignon en quartiers. Étalez tous les légumes sur une grande plaque à pâtisserie et arrosez d'huile d'olive et de thym grossièrement haché. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

3. Rôtir au four

Rôtissez les légumes pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres, puis ajoutez les boulettes de viande végétariennes. Faites cuire la plaque pendant encore 10 minutes. Répartissez le mélange de salades dans une assiette et servez avec les légumes rôtis et les boulettes de viande.

4. Servez et dégustez !

Versez les légumes sur la salade et pressez un peu de jus de citron dessus.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**