

Röstis de printemps

VÉGÉTARIEN

Mise en place et préparation: env. 35 min pour 2 personnes

500 g de röstis
(voir petite photo 1)

1 c. à café de beurre à rôtir

150 g de champignons de Paris blancs, coupés en quatre

1 gousse d'ail, pressée

150 g de jeunes épinards
(voir petite photo 2)

½ c. à café de feuilles de marjolaine, finement hachées

sel, poivre, selon goût

1. Préchauffer le four à 60°C, y glisser le plat et les assiettes. **2.** Défaire un peu les röstis avec une fourchette, les faire sauter 10 à 15 min sur feu moyen, sans corps gras, dans une poêle antiadhésive, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, réserver au chaud. **3.** Bien faire chauffer le beurre dans la même poêle. Faire sauter les champignons env. 5 min sur feu moyen. Ajouter l'ail, mijoter un court instant. **4.** Incorporer les röstis, les épinards et la marjolaine, chauffer un instant, rectifier l'assaisonnement, dresser sur les assiettes chaudes.

Par personne: lipides 10 g, protéines 9 g, glucides 39 g, 1201 kJ (287 kcal)



Croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur. Et le tout, vite fait, avec les röstis de Betty Bossi.



Des feuilles tendres à savourer également crues, en salade: jeunes épinards de Betty Bossi.