



Légumes au four et tommes

20 min + 18 min au four végété minceur sans gluten

- 1.** 400 g de chou frisé
2 betteraves rouges crues (env. 500 g)
2 oignons

Préchauffer le four à 220° C.
Tailler le chou frisé en lanières d'env. 1½ cm de largeur. Peler les betteraves et les oignons, les couper en rondelles d'env. 5 mm d'épaisseur. Découper évent. des étoiles de betteraves avec un emporte-pièce.
- 2.** 1 c. s. d'huile d'olive
1 c. c. de sel
un peu de poivre

Étaler les légumes sur une plaque chemisée de papier cuisson, arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer.
Cuisson: env. 15 min au milieu du four.
- 3.** 8 mini-fromages à pâte molle (tommies à la crème, d'env. 30 g)

Répartir les tommes sur les légumes.
Finition au four: env. 3 minutes.

Portion (¼): 361 kcal, lip 24 g, glu 15 g, pro 18 g



Ce plat contient 250 g de légumes par personne, soit deux des cinq portions de légumes et de fruits recommandées par jour.
Retrouvez plus d'infos et de recettes de saison gourmandes sur www.5parjour.ch