

Légumes au four et cottage cheese

🕒 15 min + 30 min au four 🥕 végétarien 🍷 minceur 🚫 sans gluten

800 g de pommes de terre à chair ferme
2 betteraves rouges crues
500 g de carottes de différentes couleurs
2 c. s. d'aiguilles de romarin
2 c. s. d'huile d'olive
2 c. c. de paprika
1½ c. c. de sel
un peu de poivre

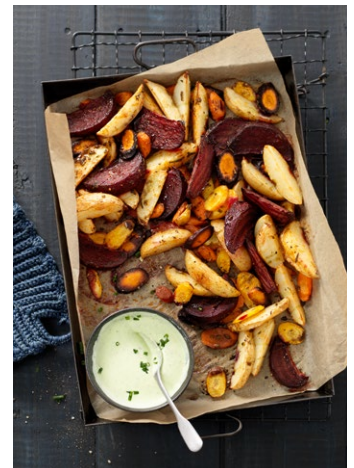
Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante). Couper les pommes de terre et les betteraves en quartiers, les carottes en rondelles biseautées, ciseler le romarin. Mélanger le tout avec l'huile dans un grand bol, assaisonner, répartir sur deux plaques chemisées de papier cuisson.

Cuisson au four: env. 30 minutes.

1 botte de ciboulette
500 g de cottage cheese nature
2 c. s. d'huile de lin
(voir Remarque)
sel, selon goût

Ciseler la ciboulette, mixer avec le cottage cheese et l'huile, rectifier l'assaisonnement en sel, servir avec les légumes.

Portion (¼): 428 kcal, lip 18 g, glu 42 g, pro 21 g



IDÉE+

Remarque

Riche en acides gras oméga-3 bons pour la santé, l'huile de lin apporte une délicate saveur de noisette. À l'achat, veiller à choisir une huile pressée à froid de bonne qualité. Garder la bouteille entamée au réfrigérateur et consommer rapidement. À défaut, remplacer par de l'huile de noix ou d'olive.