



# Purée à la roquette et au fromage aux fines herbes

Avec de la courgette, de la tomate et de la crème fraîche



Pommes de terre à chair mi-ferme



Courgette \*



Tomates-cerises rouges \*



Roquette \*



Basilic frais \*



Graines de tournesol



Crème fraîche \*



Dés de fromage aux herbes \*

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Donnez à ce plat d'hiver une touche méditerranéenne en ajoutant des saveurs fraîches grâce aux légumes et aux herbes. La roquette quant à elle, vient relever l'ensemble. Saviez-vous que la roquette n'est pas une laitue, mais une variante de chou appartenant à la famille du radis ? Cela explique son goût épicé !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **purée à la roquette et fromage aux fines herbes** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez (ou lavez bien) les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers★. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et ajoutez une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, coupez la **courgette** en quarts dans le sens de la longueur, puis en dés. Coupez les **tomates-cerises** en deux. Déchirez la **roquette** et le **basilic**.

★ **CONSEIL** : La purée aura encore plus de consistance si vous cuisez et écrasez les pommes de terre avec la peau.



### 3 DORER LES GRAINES

Faites chauffer la poêle à feu vif et dorez les **graines de tournesol** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites-y cuire la **courgette** 6 minutes. Après 3 minutes, ajoutez les **tomates-cerises** aux **courgettes** avec le vinaigre balsamique noir et poursuivez la cuisson 3 minutes. Salez et poivrez.



### 5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre** pour en faire une purée épaisse. Ajoutez la **crème fraîche**, le beurre et la moutarde★★. Incorporez la **courgette**, les **tomates**, la moitié des **dés de fromage** ainsi que de la **roquette** et du **basilic** à la purée, puis salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Si vous n'appréciez pas spécialement la moutarde, n'en ajoutez pas ou limitez-vous à 1 cc par personne.



### 6 SERVIR

Sur chaque assiette, faites un nid avec le reste de la **roquette** que vous pouvez éventuellement assaisonner d'un filet d'huile d'olive et servez la **purée** dessus. Parsemez-la du reste de **fromage** et de **basilic** et garnissez le tout avec les **graines de tournesol**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair mi-ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates-cerises rouges (g) *	60	125	190	250	315	380
Roquette (g) 23 *	40	60	80	100	120	140
Basilic frais (feuilles) 23 *	3	6	9	12	15	18
Graines de tournesol (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	1	2	3	4	5	6
Dés de fromage aux herbes (g) 7) *	40	75	100	125	150	175

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3113 / 744	474 / 113
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	19,4	3,0
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	13,6	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,7	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !