

Salade tiède d'automne aux croquettes veggie 3 céréales

"Recette veggie : une salade gourmande pour faire le plein de vitamines !"

Les salades, ça se déguste aussi tiède ! Fenouil, pommes, patates douces et steaks veggies offrent à cette recette une touche automnale fort appréciable !

↓ Voir les ingrédients

 Temps de préparation	70 mn
 Nombre de personnes	2 pers.
 Difficulté	Facile



Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 sachet de préparation pour Steaks veggie Jardin BiO
- 1 sachet de mélange vitaminé Jardin BiO
- 500 g de patates douces
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 petite salade de saison
- 1/2 pomme bio
- 1 fenouil
- 150 g de fromage blanc
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre Jardin BiO
- 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne Jardin BiO
- sel et poivre du moulin

Etapes de préparation

- 1** Pelez les patates douces et coupez-les en morceaux. Déposez les morceaux de patate douce dans un plat à gratin, arrosez de deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez, et mélangez. Enfouez pour 40 minutes en remuant de temps en temps. Laissez tiédir.
- 2** Rincez et essorez les feuilles de salade. Coupez la demie pomme en deux. Épépinez et taillez en lamelles chaque quartier de pomme. Retirez les premières côtes du bulbe de fenouil, lavez le bulbe et émincez-le finement.
- 3** Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant le fromage blanc avec le vinaigre de cidre, la moutarde à l'ancienne, du sel et du poivre.
- 4** Placez le contenu des sachets dans un saladier et ajoutez 12,5 cl d'eau froide. Mélangez et laissez reposer 10 minutes. Dans une poêle, faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et déposez 6 belles cuillerées de préparation pour steaks veggie. Faites cuire les croquettes à feu moyen 3 minutes de chaque côté.