



Escalope végétane,
pommes de terre au four,
salade de tomates et
vinaigrette à l'avocat

Ingrédients

- g JARDIN GOURMET Schnitzel végétalien 180g
- g Pomme de terre
- g de feuilles de laitue
- g tomates
- gros avocat
- citron
- oignons
- Ail cru
- El. d'huile d'olive
- El. Mayonnaise, allégée en graisse, à l'huile d'olive
- cuillère à café de moutarde
- cuillère à café de miel

Préparation

1. Cuire les petites pommes de terre pelées jusqu'à ce qu'elles soient al dente, les égoutter et les couper en deux. Fais chauffer l'huile dans une poêle et fais revenir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoute l'ail coupé à la dernière minute.
2. Prépare le Garden Gourmet Schnitzel végétan selon les instructions sur l'emballage.
3. Lave et sèche la salade, coupe les tomates en quartiers, coupe les oignons nouveaux et coupe la moitié de l'avocat en dés.
4. À l'aide d'un mixeur plongeant, mélange l'autre moitié de l'avocat, le jus d'1/2 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à café de moutarde et un peu de miel.
5. Répartis la salade, les tomates et l'avocat en dés sur quatre assiettes, garnis d'oignons nouveaux et arrose de vinaigrette. Coupe l'autre moitié du citron en morceaux et sers avec le schnitzel et les pommes de terre sautées.

⌚ 20

⊕ 4 Portions

Kohlenhydrate	35.99 g
Energie	319.83 kcal
Fette	15.75 g
Protein	9.67 g