

SALADE D'ÉTÉ AVEC LE VEGGIE RONDO GARDEN GOURMET

INGRÉDIENTS

1 paquet de Veggie Rondo Garden Gourmet
1 petit chou-fleur
120 grammes de Riz blanc
50 g de parmesan râpé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
40 ml de yaourt
1/4 citron vert, jus et zeste
Basilic, graines de grenade et 2 oignons nouveaux
1 poignée de pignons de pin
25 g de chapelure

🍴 2 PORTIONS

🕒 40 MIN

👤 FACILE

Essaies cette délicieuse salade d'été végétarienne avec le Veggie Rondo Garden Gourmet, au chou-fleur et aux graines de grenade, vraiment délicieuse !

PRÉPARATION

1. Cuisson du chou-fleur

Chauffe le four à 200 degrés et couvre une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Nettoies le chou-fleur et coupe-le en petits bouquets, puis étale-le sur la plaque à pâtisserie et frotte-le avec de l'huile d'olive. Dans un bol, mélange la chapelure et le parmesan. Saupoudre ce mélange sur les fleurons de chou-fleur et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les fleurons de chou-fleur soient cuits.

2. Cuisson des Veggie Rondos

Fais frire les épinards et les Veggie Rondos Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

3. Préparation de la vinaigrette

Mélange le yaourt avec le jus de citron vert, le sel et le poivre.

4. Cuisson du riz

Fais cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.

5. Dressage des assiettes

Répartis le riz et les fleurons de chou-fleurs dans les assiettes et dispose le Veggie Rondo tranché sur l'assiette. Termine avec les graines de grenade, les pignons de pin, l'oignon nouveau finement haché, les graines de sésame, le basilic, le zeste de citron vert et la vinaigrette au yaourt.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**