

Bowl d'automne aux quenelles



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

20 minutes



REPOS

Aucun



CUISSON

20 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT

- 120g de blé tendre
- 6 quenelles Ecochard
- une noix de beurre
- 1 patate douce
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 2 grosses poignées de jeunes pousses d'épinards
- de la feta
- de la ciboulette
- du vinaigre balsamique
- du sel et du poivre

Préchauffez votre four à 200°C.

Epluchez et coupez la patate douce en petits cubes et mettez-les dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre et mélangez bien. Déposez les cubes de patate douce sur une plaque allant au four et faites cuire pendant 20 minutes à 200°C.

Portez à ébullition une casserole d'eau, ajoutez le blé, salez et laissez cuire pendant 20 minutes. Lorsque le blé est cuit, égouttez-le bien.

Pendant ce temps, coupez les quenelles en rondelles et faites-les revenir dans une poêle avec le beurre pendant 5 minutes, de façon à ce qu'elles soient bien dorées.

Dans deux bols, déposez au fond le blé cuit. Disposez par-dessus les cubes de patate douce rôtis, les rondelles de quenelles poêlées et les pousses d'épinards.

Ajoutez la feta émiettée, de la ciboulette ciselée et du vinaigre balsamique.

