

Betty Bossi

MISE EN PLACE



A) Pain aux noix

250g de farine rustique

¼ de cube de levure (env. 10g), émiettée

¾ de c. c. de sel

env. 1½ dl d'eau tiède

30g de cerneaux de noix, concassés

Chemiser le plat de papier cuisson. Mélanger la farine, la levure et le sel dans un bol. Ajouter l'eau, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Ajouter les noix, mettre la pâte dans le plat, laisser lever au double de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante. Saupoudrer la surface de la pâte d'un peu de farine, entailler 3 fois.

Par personne: 276kcal, lip 7g, glu 44g, pro 9g



B) Salade de légumes

600g de carottes, en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur

600g de betterave rouge crue, en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur

2 c. s. de feuilles de thym

3 c. s. d'huile d'olive

1¼ c. c. de sel, un peu de poivre

3 c. s. de vinaigre de pomme

300g de fromage de chèvre frais (p. ex. formaggini), en morceaux

Mélanger les carottes et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris dans le plat.

Par personne: 296kcal, lip 19g, glu 21g, pro 9g



C) Soupe au vin

2½ dl de crème entière

2 dl de vin blanc (p. ex. Petite Arvine)

2 dl de bouillon de légumes, très chaud

1 sachet de brunoise (env. 70g)

2 c. s. de farine

1 oignon, coupé en deux

sel, poivre, selon goût

2 c. s. de persil, finement coupé

Mélanger au fouet la crème et tous les ingrédients jusqu'à la farine comprise dans le plat. Ajouter l'oignon, poser le couvercle.

Par personne: 247kcal, lip 22g, glu 5g, pro 2g



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200° C.

Cuisson au four: env. 40 min

1 Poser tous les plats sur une plaque à four, glisser dans la moitié inférieure du four préchauffé.

2 **Après env. 40 min** sortir tous les plats du four. Laisser tiédir un peu le pain sur une grille. Retirer l'oignon de la soupe, saler et poivrer la soupe, parsemer de persil. Mélanger le vinaigre aux légumes, répartir le fromage.

Recette Betty Bossi
© Betty Bossi SA
www.bettybossi.ch

Betty
Bossi