

Légumes au four et dip



369
kcal

Mise en place et préparation:

env. 15 min

Cuisson au four: env. 30 min

Pour 2 personnes

300 g de patates douces,
en quartiers

**200 g de betteraves
rouges crues,** pelées,
en quartiers

200 g de fenouil, en quartiers

**100 g de champignons
de Paris,** coupés en deux

2 c. s. d'huile d'olive

1 c. c. de sel

un peu de poivre

2 brins de thym

250 g de séré maigre

2 c. s. de ciboulette, ciselée

2 pincées de fleur de sel

un peu de poivre

1 — Mélanger dans un grand bol les patates douces et tous les ingrédients, thym compris, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.

2 — Cuisson: env. 30 min au milieu du four préchauffé à 200°C.

3 — Mélanger le séré et tous les autres ingrédients, servir avec les légumes.

Portion: 369 kcal, lip 13 g, glu 38 g, pro 19 g