

Creuzébowl au chèvre

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour une personne, cette recette à base de creuzet (pâtes de Savoie au sarrasin) fera l'unanimité ! Très originale, très hivernale donc très réconfortante ! Comptez 20 à 30 minutes de préparation.



Instructions

1. Pelez, découpez en rondelles les carottes et en petits morceaux l'oignon rouge. Faites les cuire afin qu'ils soient tendres. Salez et poivrez. Faites cuire les creuzets pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les.
2. Pendant ce temps, découpez votre bûche en rondelles, préparez un bol avec la farine, un avec l'oeuf battu et un autre avec des graines de sésame, de la panure et du thym. Trempez les rondelles dans la farine, l'oeuf et ensuite dans la panure.
3. Faites cuire les rondelles de chèvre à l'Airfryer 10 minutes ou au four.
4. Préparez la sauce : mélangez yaourt grecque, sel, poivre et ail en petits morceaux.
5. Lavez et essorez les épinards, découpez en petits morceaux les coeurs d'artichaut et la pomme en tranches.
6. Dressez votre assiette : épinards, coeurs d'artichaut, carottes, creuzets, chèvres panés, sauce, pomme, grenade, coriandre, sel et poivre en fonction.
7. Il n'y a plus qu'à savourez ! :)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Bûche de chèvre	1/2
Oeuf	1
Farine	
Mélange entre graines de sésame et panure	
Creuzet	50g
Carottes	2
Épinard frais	1 poignée
Oignon rouge	1/2
Coeurs d'artichaut	2
Pomme	1/2
Yaourt grecque	1 càs
Gousse d'ail	1
Coriandre fraîche, graines de grenade	
Epices : sel, poivre et thym	