

Recette de la semaine : Rôti végétarien

Ingrédients (4 portions):

- 600g de potiron
- 300g de champignons
- 1 pâte feuilletée
- des noix
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- estragon frais
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à s. de lait
- épices : Sel, poivre

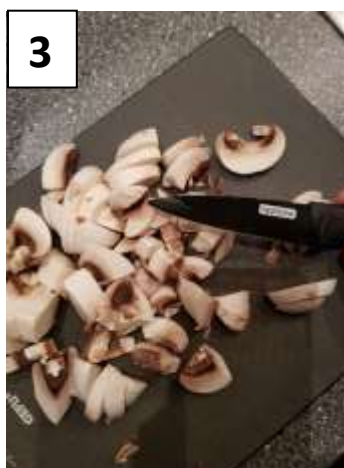
Matériel :

- Papier cuisson
- plateau de cuisson
- couteau
- planche à découper
- cuillère à soupe
- poêle
- pinceau

- 1** Préchauffer le four à 180 degrés.



Lavez les champignons



Coupez les champignons



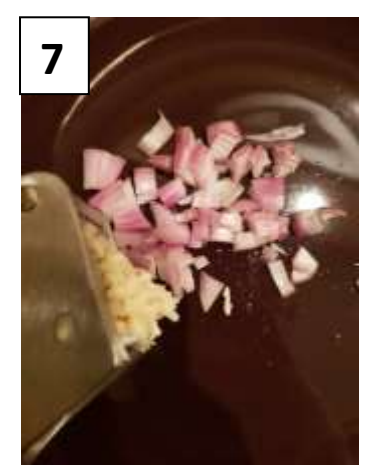
Enlevez les grains du potiron



Coupez le potiron en petit morceaux



Hachez l'oignons



Pressez la gousse d'ail

8



Hachez les noix

9



Faites frire les oignons +
l'ail dans l'huile

10



Ajoutez le potiron.
Faites frire pendant 10
minutes.

11



Ajoutez les champignons.
Faites frire pendant 10
minutes.

12



Ajoutez 1 c. à s. de
sauce de soja

13



Ajoutez 1 c. à s. de jus
de citron vert.

14



Poivrez

15



Salez

16



Ajoutez les noix

17



Ajoutez l'estragon

18



Étalez la pâte feuilletée sur
du papier de cuisson.
Mettez le mélange de
légumes au milieu.

19



Pliez la pâte feuilletée
de gauche vers le milieu

20



Pliez la pâte de droite
vers le milieu

22



Pliez la pâte d'en haut
et d'en bas au milieu

23



Tournez le rôti.
Ajoutez du lait sur le
rôti avec un pinceau

24



Mettez au four pendant
20 minutes



**Nous souhaitons un
Bon appétit !**

