Recette

ıмes colorés sur lit de fromage frais

20 Min.
Temps de préparation

30 Min.
Temps total

Ingrédients pour 4 personnes

Légumes

250g **de (mini-)betteraves rouges, coupées en longueur ou en morceaux** De saison

250g **de navets, coupées en longueur ou en morceaux**

250g **de carottes en botte, coupées en longueur ou en morceaux** De saison

1 cc de chaque **de cumin, pilé et de graines de coriandre, pilées**

1 cs **d'origan, effeuillé**

2 cs **d'huile de colza**

Fromage frais

400g **de fromage frais nature**

2 cc **de miel liquide**

1 **gousse d'ail, pressée** De saison

1/2 - 1 **citron bio, le zeste râpé**

2 dl **de crème entière, légèrement fouettée**

2 - 4 cs **de lait ou de crème entière, pour fluidifier**

sel et poivre

env. 3 cs **de jus de citron**

3 cs **d'huile de colza**

Voici comment faire

1 de 2

Mélanger les légumes, les épices, l'origan et l'huile et répartir sur une plaque de cuisson chemisée de papier cuisson.

Cuire env. 20 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé).

2 de 2

Mélanger le fromage frais avec le miel, l'ail et le zeste de citron. Incorporer la crème fouettée, fluidifier si nécessaire, assaisonner.

Dresser sur un plat ou des assiettes.

Retirer les légumes du four, assaisonner, répartir sur la crème au fromage frais. Mélanger le jus de citron avec l'huile, en arroser les légumes.