

SUPRÊMES SOUFLÉS AUX 5 LÉGUMES *tombée d'épinard et radis rond*

	Plat		Quenelles & Soufflés		Nb. portions		Préparation		Cuisson
				4		5		20	



INGRÉDIENTS

- 4 Suprêmes soufflés au 5 légumes
- 750g d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de radis rond
- 100g de beurre
- 1 filet d'huile de pépin de raisin
- 100g d'amande
- Sel et poivre

RECETTE

Préparation

- Couper les fanes de radis et garder la fane sur 1cm. Puis couper les radis en 4
- Dans une poêle faire revenir les radis au beurre jusqu'à qu'ils soient fondants. Saler et poivrer à mi-cuisson. Réserver
- Dans la poêle chaude rôtir les suprêmes avec un filet d'huile de pépins de raisin pendant 4 minutes de chaque côté. Réserver
- Dans la poêle chaude, faire tomber les épinards au beurre, mélanger avec de l'ail épluché piqué sur votre fourchette. Saler et poivrer en fin de cuisson.
- Finir l'assiette : dans un emporte-pièce rond, disposer les épinards au milieu de votre assiette puis disposer un suprême soufflé aux 5 légumes par-dessus. Autour, disposer les radis cuits et terminer en saupoudrant d'amandes concassées.