



Manger bien et sainement

Légumes d'hiver avec un "boost de protéines"

Pour 2 personnes

Préchauffer le four à 195°C chaleur tournante.

Épluchez et épépinez 400 g de *patates douces* ou de *potiron Hokaido*
et

300g *panais* ou *céleri-rave* ou *brocoli* ou *carottes* ou *racine de persil*

Couper en bouchées

Rajoutez 2-3 cuillères à soupe d'huile végétale

sel poivre romarin thym sauge au goût

Mélangez dans un bol

Selon votre goût:

Couper 250 g de fromage feta ou fromage brebis en petits morceaux et mélanger

Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et étaler uniformément.

Placer sur la grille du milieu du four préchauffé et faites cuire environ 35 minutes.

Répartir 200g de saumon fumé/marinés dans les assiettes

Répartir également au four le fromage et les légumes

Saupoudrer 100g d'arachides sur le dessus selon goût et tolérance

Boost protéiné :

Avec le fromage de brebis, vous avez déjà absorbé dans ce délicieux repas 60 g de protéines pures et énergétiques, et autant de matières grasses,

ce qui est particulièrement important pour les femmes.

Vos cellules seront heureuses !

Bon appétit!