



Karin Vökl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

Manger bien et sainement

Gratin de légumes hivernal

Ingrédients pour 2 personnes

600g de légumes d'hiver (panais, céleri racine de persil, Chicorée)

2 pommes moyennes

80 g de noix ou de noix de pécan

300g Roquefort

150 ml de crème liquide

sel et poivre

Préchauffer le four à 180°C air pulsé.

Épluchez les légumes et coupez-les en lanières de la taille d'une bouchée..

Pelez les pommes ou les poires et les couper en bouchées..

Hachez grossièrement les noix

Assaisonnez la crème de sel et de poivre et remuer.

Couper le Roquefort en lanières.



Déposez les lanières de panais (céleri – racine de persil...) dans la cocotte et versez dessus un peu de crème assaisonnée.

Placez les lanières de poire/pomme dessus et encore

déposez les lanières de panais (céleri – racine de persil...) dans la cocotte et versez dessus un peu de crème assaisonnée.

Répartiez les noix hachées grossièrement sur le dessus

Étalez le Roquefort dessus et étalez le reste de la crème assaisonnée dessus.

Placez la cocotte sur la grille du milieu du four et faites cuire environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

TRÈÈÈÈÈS délicieux -

Bon appétit!