

Courges & Pommes de terre avec Sauce aux Champignons

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr



2 pommes de terre
1 - 500g de courge butternut ou potiron
400g de champignons
1 oignon
2 c.à.s d'eau
2 tasses - 400ml de lait végétal
1 c.à.c de farine de riz

2 PORTIONS

AMÉLIORER : Ajoutez les oignons nouveaux et les graines de sésame.

INSTRUCTIONS

1. Coupez les champignons et l'oignon en petits dés. Transférez dans une poêle profonde, ajoutez l'eau et assaisonnez.

2. Faites cuire à feu moyen, à couvert, pendant 20 minutes. Ajoutez la farine et cuisez encore 5 minutes en remuant de temps en temps.

3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 200°C (400°F). Épluchez et coupez les pommes de terre et la courge en petits morceaux. Disposez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.

4. Rôtissez au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

5. Transférez les légumes cuits dans une assiette.

6. Mettez les champignons cuits dans un mixeur, ajoutez le lait et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez aux pommes de terre. Garnissez d'oignons nouveaux et saupoudrez de graines de sésame.

1



2



3



4



5



6

