SOUFFLÉ S AUX PETITS LÉ GUMES PANÉ ES
ET SALADE

Soufflés

Nb. portions
4

INGRÉDIENTS

- **4 Soufflés aux petits légumes BIO Comptoir du Pastier**
- 250 g de mâche BIO
- 1/4 de chou rouge râpées BIO
- 2 carottes râpées BIO
- 1 bûche de chèvre sandré BIO
- Jus d'une orange BIO
- 4 cuillères à soupe d'huile de lin BIO
- 1 œuf BIO
- Chapelure maison
- Sel Poivre

RECETTE

- Mélanger le jus d'orange et l'huile de lin, saler poivrer.
- Dans vos assiettes, répartir la mâche, les carottes et le chou rouge.
- Découper des tranches de chèvres, et les ajouter dans chaque assiette.
- Couper les soufflés en rondelles et les tremper dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
- Dans une poêle chaude, verser 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, cuire les rondelles panées jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
- Ajouter les soufflés dans les salades et servir immédiatement ! Bon appétit.

ASTUCE

Astuce Zéro déchet : Préparer votre chapelure maison en mixant du pain rassis.