



# Escalope végétarienne avec patate douce, poireaux, haricots verts et sauce au curry vert



60 minutes



10 personnes



## Ingrediënten

- 10 Escalopes Végétariennes
- 0,1 l d'huile végétale
- 1,25 kg de patates douces
- quelques brins de thym
- sel et poivre
- 0,4 kg d'haricots verts
- 0,4 kg d'haricots
- 0,45 kg de poireaux émincés
- 0,025 kg de margarine ou beurre
- 0,05 kg d'oignon en tranches
- pâte de curry vert
- 0,015 kg de farine
- 0,5 l de bouillon de légumes
- 0,05 l de crème
- 0,01 kg de cresson de jardin

## Bereiding

Cuire l'Escalope végétarienne

- ☑ dans le four: à 200°C pendant 12 minutes ou
- ☑ dans le airfryer: à 200°C pendant 8 minutes ou
- ☑ dans la poêle: 2,5 minutes de chaque côté

Laver les patates douces et les couper en brunoise grossière. Mélangez les patates douces avec un peu d'huile, du poivre, du sel et du thym frais. Cuire au four pendant ± 20 min., en remuant de temps en temps.

Cuire les haricots à la taille anglaise et les couper en petits morceaux. Hacher finement les haricots (crus) et les faire revenir dans un peu de beurre, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient al dente, puis ajouter les poireaux et continuer à faire revenir. Enfin, ajouter les haricots et assaisonner de sel et de poivre.

Pour la sauce, faire revenir les oignons dans du beurre. Lorsque l'oignon est translucide, ajouter la pâte de curry vert et faire revenir brièvement. Ajouter la farine et faire revenir brièvement. Mouiller avec le bouillon de légumes et laisser mijoter pendant un certain temps (15 minutes).

Mixer la sauce et goûter. Terminer la sauce avec la crème.

Dresser le tout sur une assiette et terminer par quelques légumes.

*Meer lekkere recepten op [Volys.be](http://Volys.be)!*

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, België  
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - [www.volys.be](http://www.volys.be) - [info@volys.be](mailto:info@volys.be)