

## RÔTI DE DINDONNEAU AU FROMAGE FRAIS AU POIVRE, PURÉE DE PATATES DOUCES ET CAROTTES AU MIEL

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

#### POUR LA PURÉE :

- 600 g de patates douces
- 300 g de pommes de terre
- 150 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé
- Une pincée de muscade
- Une pincée de gingembre râpé
- Une pincée de cannelle
- Une pincée de sel et poivre

#### POUR LE RÔTI :

- 1 rôti de dindonneau
- 1 Boursin au poivre  
(ou fromage frais local au poivre)
- 200 ml crème 20%

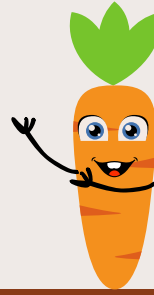
### PRÉPARATION

#### POUR LA PURÉE :

1. Éplucher les pommes de terre et les patates douces, puis les couper en gros dés. Faire cuire dans une grande casserole d'eau jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
2. Égoutter et passer au presse-purée.
3. Faire chauffer le lait et l'ajouter avec un filet d'huile d'olive et les épices à la purée. Mélanger et servir.

#### POUR LE ROTI :

1. Brunir le dindonneau et le laisser cuire 20 min dans une casserole.
2. Une fois refroidi, couper le dindonneau en tranches et faire préchauffer le four à 180°C.
3. Délayer  $\frac{1}{2}$  Boursin dans la crème et tartiner les tranches du rôti avec l'autre moitié.
4. Placer le rôti préparé dans un plat allant au four et faire réchauffer +/- 20 min.



## RÔTI DE DINDONNEAU AU BOURSIN, PURÉE DE PATATES DOUCES ET CAROTTES AU MIEL

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

#### POUR LES CAROTTES AU MIEL :

- 500 g de carottes en botte
- 1 càs de beurre
- +/- 100 ml d'eau
- 1 càs de miel
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

#### POUR LES CAROTTES AU MIEL :

1. Brosser soigneusement les carottes non épluchées et les couper en 2 dans la longueur.
2. Les faire revenir +/- 5 min dans le beurre. Ajouter l'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation presque complète du liquide.
3. Ajouter le miel et mélanger délicatement. Ajouter le sel et le poivre.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

645 Kcal - 56 g de protéines - 24 g de lipides -  
48 g de glucides - 10 g de fibres - 1,1 g de sel