

## Poêlée de quenelles aux légumes du soleil



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 35 mn

**Cuisson** : 30 mn

*Un plat qui sent bon l'été. Petites astuces : afin de mieux cuire les légumes, ajoutez un verre de bouillon de veau au moment de leur cuisson, ils deviendront alors fondants. Et utilisez de la maïzena en fin de cuisson pour épaissir le tout si le rendu est trop liquide.*

### Ingrédients

- 4 quenelles nature, par exemple les quenelles nature saint jean
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 2 tomates
- 2 poivrons rouges
- sel / poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 noisette de beurre
- herbes de provence

### Préparation

- 1 Épluchez l'aubergine, les courgettes et les tomates puis découpez-les en rondelles. Rincez et découpez les poivrons en petits dés.
- 2 Découpez les quenelles en rondelles.
- 3 Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle puis ajoutez les rondelles de quenelles. Retournez-les de temps en temps et arrêtez la cuisson quand elles sont dorées.
- 4 Dans le même temps et dans une autre poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites-y revenir les rondelles d'aubergines, courgettes et tomates avec les dés de poivrons. Assaisonnez avec le sel, le poivre et les herbes de Provence. Faites cuire à feu doux une vingtaine de minutes.
- 5 Quand tout est correctement cuit, disposez les quenelles et les légumes sur une assiette et servez aussitôt.

Proposé par

**Saint Jean**

Saint Jean vous présente ses produits (quenelles, ravioles...) ainsi que des idées pour les déguster et les cuisiner.

**Découvrez les produits authentiques Saint Jean**

[Encore plus de recettes Saint Jean à cuisiner](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

