

LEGUMES D'HIVER

RÔTIS



INGRÉDIENTS



Difficulté : UTLREASIMPLE

Coût moyen : PAS CHER ! ;-)

- des légumes d'hiver pardi ! Et je te laisse donc faire avec ce que tu as ou mes propositions ou ta créativité !
- 2 gousses d'ail
- 1 belle échalotte. Je parle bien de beauté intérieure hein !!!
- de l'huile d'olive
- du thym
- une feuille de laurier
- du sel, du poivre
- ton épice préférée ! Pour exemple, la carotte et la patate douce se marient très bien avec le cumin, le navet est au top avec le curry et le gingembre... C'est toi qui vois, tu me raconteras !

Oh ça fait longtemps que je ne t'ai pas confié une de mes recettes ! Les fidèles du marché du jeudi ont sûrement remarqué que j'avais dernièrement proposé plusieurs légumes rôtis sous toutes les couleurs et toutes les saveurs. C'est simplement que je n'avais jamais tenté ce mode de cuisson, que je l'ai découvert en feuilletant des bouquins de cuisine, que tes encouragements m'ont donné envie de le tenter avec plein de légumes et que je trouve ça chic les légumes rôtis !

ALLEZ C'EST PARTI ! TU CONNAIS LA MUSIQUE, C'EST BÊTE COMME CHOU !,

- # D'abord tu épluches ton légume.
- # Tu le coupes en dès d'environ 1 cm et tu les mets dans un plat allant au four.
- # À partir de maintenant ça va aller vite alors tu peux allumer ton four pour préchauffage à 160°C.
- # Tu pèles et hâches les gousses d'ail et la magnifique échalotte. Puis tu les mêles aux dès de légumes.
- # Tu ajoutes le thym, le laurier, le sel, le poivre et ton épice préférée.
- # Tu arroses trèèèès généreusement d'huile d'olive et tu mélanges.
- # Et voilà ! Tu places le tout au four que tu peux monter à 180°C.
- # Veille à remuer toutes les quinze minutes environ.

Pour le temps de cuisson, ça dépend vraiment du légume que tu as choisi. Compte tout de même 40 minutes minimum. L'idée c'est qu'il soit fondant et tu peux t'en rendre compte avec la pointe d'un couteau ou en goûtant... Quand ça te semble fondant, tu peux augmenter la température à 200°C et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes. Tu auras la joie d'avoir des légumes bien dorés.

Tu l'auras compris, avec cette recette tout est possible ! Tu peux varier l'aromatique, l'épice, les types de légumes, mettre une cuillère de miel, une lichette de sauce soja... C'est pour ça que je l'aime bien ! Pour sûr, les légumes rôtis accompagnent très bien le poisson ou même une viande grillée. Et puis pour la dose de féculent, n'hésite pas à faire une p'tite bolée de riz !



Bon appétit !

J'attends que tu m'en dises des nouvelles ! La bise !