



Légumes variés

Légumes grillés au four



45 min **15 min** **30 min** **0** **226**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Préchauffer le four à 230 °C (Th. 7-8).
- 2 Couper les fanes des carottes puis les extrémités.
- 3 Si la peau est fine, il n'est pas nécessaire de l'éplucher.
- 4 Couper les carottes en trois ou quatre dans la longueur. Les disposer dans un plat à four.
- 5 Arroser d'huile d'olive, mélanger. Puis ajouter la cannelle, le gingembre frais coupé en petits morceaux.
- 6 Parsemer de thym séché, de gros sel. Puis faire cuire au four.
- 7 Couper les pommes de terre en deux ou quatre selon leur taille. Les mettre dans un autre plat, arroser d'huile. Mélanger.
- 8 Parsemer des feuilles de romarin frais. Mélanger.
- 9 Ajouter des gousses d'ail entières et non épluchées dans le plat. Assaisonner de gros sel et de poivre.
- 10 Mettre à cuire au four.
- 11 Séparer les fleurettes de chou fleur et de chou romanesco. Couper les parties les plus dures. Disposer les légumes dans un grand plat à four.
- 12 Puis faire de même avec le brocoli. L'ajouter aux autres

Ingrédients
pour **10** personnes

Ingrédients pour les carottes

5 Carotte(s)
30 g **Gingembre frais**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Thym**
2 pincée(s) **Cannelle en poudre**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour les pommes de terre

5 Pomme(s) de terre nouvelle(s)
5 Pomme(s) de terre nouvelle(s)
5 Gousse(s) d'ail
1 branche(s) **Romarin**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Gros sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les choux

choux.

- 13** Presser le jus d'une orange sur les choux. Arroser d'huile d'olive, mélanger.
- 14** Assaisonner de sel, de poivre, mélanger.
- 15** Mettre à cuire au four.
- 16** Disposer les asperges dans un autre plat, les arroser d'huile d'olive. Presser le jus d'un citron dessus.
- 17** Ajouter les oignons nouveaux dans le plat. Les enrober d'huile.
- 18** Assaisonner de gros sel et mettre à cuire au four. Laisser rôtir tous les légumes pendant encore 10 minutes environ.

Étape 2

Dressage

- 1** Une fois les légumes cuits, les sortir du four.
- 2** Les disposer dans une assiette.
- 3** Alternier les couleurs dans l'assiette de dressage.

1 Brocoli
1 Chou(x)-fleur(s)
1 Chou(x)
1 Orange(s)
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 Gros sel
1 Poivre

Ingrédients pour les asperges

5 Asperge(s) verte(s)
1 Citron(s)
3 Oignon(s) nouveau(x)
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 Sel
1 Poivre