

LEGUME



LEGUMES RÔTIS au MIEL & à l'huile d'olive

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 mn

Difficulté : Facile

Coût : Bon marché

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 poignées de pomme de terre grenaille
 - 1 patate douce
 - 1 poivron rouge
 - 4 navets
 - 2 gousses d'ail
 - 3 branches de thym
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - Sel et poivre
-

Recette

PRECHAUFFER le four à 180° à chaleur tournante

RINCER les légumes, peler la patate douce et les navets. Emincer le poivron rouge, enlever les graines et les membranes blanches.

COUPER les navets et les pommes de terre en morceaux.

Dans une poêle, faire chauffer le miel avec l'huile d'olive, quand c'est bien chaud, verser les légumes et remuer.

Verser ensuite le tout dans un plat à gratin. Ajouter l'ail pelé et émincé. Saler et poivrer.

ENFOURNER pour 40 mn à 180° en mélangeant une ou deux fois en cours de cuisson. En fin de cuisson monter le thermostat du four à 200° pendant 5 minutes, afin de colorer légèrement les légumes. On peut y rajouter des carottes coupées finement.

SERVIR avec l'accompagnement de votre choix.