



*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**