

Légumes d'hiver rôtis au four



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

45 minutes



Temps total :

1 heure

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

4 carottes

4 c.c. de ghee (=beurre clarifié)

2 navets

1 c.c. de garam masala
(mélange d'épices indiennes)

1 gros panais

Sel

1 oignon



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Détailler en larges bâtonnets les carottes, les navets et le panais, comme des frites (pas nécessaire d'éplucher si les légumes sont bios)
3. Dans un grand bol, mélanger :
 - 4 c.c. de ghee fondu
 - 1 c.c. de garam masala
 - Sel
4. Y ajouter les tous les légumes en bâtonnets et mélanger
5. Disposer sur une plaque allant au four sans superposer les légumes et enfourner pour env. 45 min. à 200°
6. Ouvrir de temps en temps la porte du four pour laisser l'humidité s'échapper

Coin des astuces

- Il est également possible d'ajouter quelques épices dans le ghee fondu comme du paprika ou encore des herbes de Provence pour napper ensuite les frites de panais
- Les légumes cuits de cette façon perdent une quantité importante de vitamines et il serait donc conseillé d'accompagner la plat contenant ces légumes d'autres légumes crus, avec une salade par exemple
- Pour des légumes rôtis croquant, penser à ouvrir de temps en temps la porte du four
- Il est toujours préférable de consommer les légumes avec leur peau pour bénéficier pleinement de leurs vitamines et minéraux, pour autant que ceux-ci soient bio et donc exempts de pesticides chimiques
- Les autres légumes qui se prêtent bien à ce mode de préparation, en frites, chips ou cubes rôtis au four sont par exemple :
 - Le [topinambour](#)
 - La [courge](#)
 - Le [céleri-pomme](#)
 - La [rave](#)
 - La betterave rouge crue
 - ...