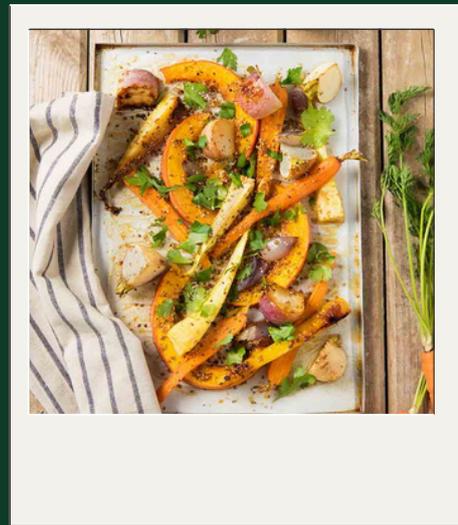


LÉGUMES RÔTIS AU FOUR AU SIROP D'ÉRABLE

Ingrédients

- 2 c. à café de graines de coriandre
- 2 c. à café de graines de moutarde
- ½ c. à café de grains de poivre noir
- 8 c. à soupe de sirop d'érable
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1/2 potimarron
- 4 carottes multicolores (violette, jaune et orange)
- 2 panais
- 3 navets (boule d'or, rosé, blanc)
- 4 échalotes
- Quelques brins de coriandre et persil frais
- Fleur de sel
- 10 c. à soupe d'huile de sésame bio Emile Noël

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
4 personnes



Préparations

Préchauffer votre four à 180°C.

- Concasser la coriandre, la moutarde et le poivre en grains dans un mortier.
- Dans un bol, mélanger le sirop d'érable avec le vinaigre, l'huile et les graines de sésame. Ajouter les épices et saler. Réserver.
- Couper vos légumes : le potimarron en lamelles, les carottes en deux dans leur longueur, les panais, les navets et les échalotes en quatre.
- Verser la marinade sur les légumes et bien remuer pour les enrober.
- Répartir les légumes sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, et enfourner pour 40 minutes. Mélanger les légumes plusieurs fois pendant la cuisson et les arroser de marinade restante. Les légumes sont prêts lorsqu'ils sont tendres et caramélisés. Laisser légèrement refroidir.
- Au moment de servir, parsemer le plat d'herbes fraîches ciselées. Ce plat peut être dégusté comme plat principal ou en accompagnement.