

LÉGUMES RÔTIS

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30-45 minutes

Portions : Selon la quantité de légumes choisis

Ingrédients

- 2 pommes de terre, coupées en morceaux de 1,5cm ou en fines tranches minces OU patates grelots coupées en 2 (optionnel)*
- 2 carottes, coupées en 4 sur la longueur et en largeur de frite (optionnel)*
- 1 zucchini tranché en rondelles très minces (optionnel)*
- 1 botte d'asperges fraîches (optionnel)*
- 1 oignon, coupé en gros morceaux (optionnel)*
- 1 navet ou rutabaga, coupé en forme de frites (optionnel)*
- Si désiré : 1-2 gousse(s) d'ails hachées
- 2 c. à soupe ou plus d'huile d'olive selon la quantité de légumes choisis (on veut les enrober très légèrement d'huile, une petite quantité suffit)
- Sel et poivre au goût au besoin
- Épices au choix : j'aime bien les épices italiennes séchées avec les patates, le thym séché ou frais avec les carottes et les épices à steak Club House SANS SEL avec les asperges, oignons et les zuchinis.



Préparation

1. Préchauffer le four à 375-400°F.
2. Couper les légumes choisis en format proposé ou désiré et les déposer dans un grand bol.
3. Verser l'huile, les épices choisies et l'ail (si désiré) sur les légumes et bien mélanger.
4. Déposer ensuite sur une plaque à cuisson allant au four recouverte d'un papier parchemin.
5. Cuire au centre du four pendant 30-40 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Les tourner à la mi-cuisson si désiré. Vous pouvez terminer la cuisson à «Broil» pendant 5 min à la fin si vous désirez plus de croustillance (personnellement j'aime bien utiliser ce truc pour les rôtir et leur donner une texture plus croquante).

Bon à savoir:

- *Vous pouvez faire la recette avec un seul légume (ex. carottes) ou plusieurs, ça ne change rien du tout, c'est pourquoi j'ai ajouté la mention «optionnel» à tous les légumes.