

Légumes d'automne cuits au four



RENDEMENT 4 portions

Ingrédients :

2 patates douces
2 oignons
4 carottes
2 zucchini
1 bouquet de brocolis
4 gousses d'ails légèrement écrasé
8 petites patates grelot
Une petite courge en tranche
Huile d'olive ou une autre de votre choix
Sel
Mélange de grains de poivre du moulin
Un peu de sirop d'érable ou de miel
Piments broyés
Paprika au goût

Préparation :

Préchauffer le four à 375 F.

Laver, Éplucher tous les légumes et couper les en morceaux grossiers.

Déposer les morceaux dans un saladier. Saupoudrer avec tous les épices et verser l'huile d'olive.
Mélanger.

Déposer sur la plaque de cuisson ou dans un grand plat allant au four.

Faire cuire 40 minutes.

Retourner à la mi-cuisson. Vérifier la cuisson.

NOTE de Diane Gélneau: je coupe les légumes à cuisson plus rapide un peu plus gros. (Zucchini, patates douce, courge).

Bon appétit!