

Papillotes de légumes, patates grelots et fromage en grain au cari



Le BBQ n'est pas seulement pour la viande et les brochettes ! Cette recette de papillotes de légumes est une manière saine et savoureuse de cuisiner au barbecue. Les pommes de terre grelots, les légumes croquants et le fromage en grains fondant sont enrobés d'une marinade au cari, qui donne une saveur exotique à cette recette simple et rapide.

Préparation 10 min

Cuisson 28 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 11

Glucides 25

Fibres 4

Protéines 13

Sodium 300

Ingrédients

- 1 courgette moyenne, coupée en demi-rondelles
- 250 ml (1 tasse) de fleurettes de chou-fleur
- 1 petit oignon blanc ou jaune, coupé en demi-rondelles
- 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout frais ou surgelés

- 1 gros poivron orange, coupé en lanières
- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre gelées (environ 12 pommes de terre), coupées en 2
- 150 g (? lb) de fromage en grains

Marinade :

- 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de légumes
- 15 ml (1 c. à table) de poudre de cari
- 7,5 ml (1/2 c. à table) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de romarin séché
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé (ou le four à 230 °C / 450 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les légumes.
3. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Incorporer cette dernière au bol de légumes et mélanger pour bien les enrober.
4. Couper 4 morceaux de papier d'aluminium épais et les étaler sur la surface de travail. Répartir la préparation de légumes sur chaque feuille d'aluminium.
5. Couvrir chacune d'elle avec une deuxième feuille d'aluminium et refermer hermétiquement afin de créer 4 papillotes.
6. Cuire les papillotes sur la grille du BBQ avec le couvercle fermé (ou au four) pendant 20 minutes.
7. Ouvrir les papillotes et parsemer les légumes de fromage en grains.
8. Refermer les papillotes et poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Notes

Les papillotes de légumes crus peuvent être préparées et réfrigérées pendant 5 jours. Une fois cuites, les papillotes peuvent être conservées 5 jours au réfrigérateur. Ne se congèlent pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec