

Légumes colorés au four



Ces légumes au four sont parmi mes accompagnements préférés ! Faciles à préparer, ils combinent des saveurs simples et réconfortantes, avec une légère touche sucrée qui apporte ce petit quelque chose en plus pour rendre le plat unique.

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155

Lipides 4

Glucides 25

Fibres 6

Protéines 5

Sodium 170

Ingrédients

- 1 courge (butternut ou poivrée), épluchée et coupée en dés
- 2 patates douces, coupées en dés
- 1 lb (450 g) de chou de Bruxelles, coupé en 2 ou en 4 selon la grosseur
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre et sel, au goût

- 45 ml (3 c. à soupe) de canneberges séchées

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Répartir la courge et les patates douces sur la plaque, arroser d'huile d'olive et assaisonner au goût. Bien mélanger pour enrober les légumes uniformément.
3. Cuire au four pendant 20 minutes, puis ajouter les choux de Bruxelles à la plaque. Mélanger délicatement pour enrober les choux d'huile et répartir uniformément.
4. Poursuivre la cuisson 20 minutes supplémentaires, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et légèrement dorés.
5. Sortir du four, garnir de fromage feta et de canneberges séchées. Mélanger délicatement, puis servir immédiatement.

Notes

Se conserve 3 à 5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Pour une touche encore plus gourmande, ajoutez un filet de miel ou de sirop d'érable juste avant de servir. Vous pouvez également personnaliser la recette en remplaçant les canneberges par des raisins secs ou des noix pour ajouter une texture croquante.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec