

## Légumes surgelés rôtis au four



*Pas le temps de couper des légumes pour le souper ? Aucun souci ! Avec cette recette ultra simple, il suffit d'un mélange de légumes surgelés et de quelques assaisonnements pour obtenir des légumes rôtis à la perfection. La cuisson au four leur donne une texture et une saveur dignes de légumes fraîchement préparés, sans effort supplémentaire !*

Préparation 5 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 60

Lipides 1

Glucides 11

Fibres 4

Protéines 3

Sodium 70

### **Ingrédients**

- 675 g (1 sac) de mélange de légumes californiens surgelés (chou-fleur et brocoli)
- 500 g (1 sac) de mélange de légumes surgelés (poivrons et oignon)
- Huile d'olive, en vaporisateur
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure alimentaire, facultatif

## Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Sur une plaque, déposer les légumes surgelés. Vaporiser d'huile d'olive ou arroser d'un léger filet. Assaisonner au goût.
3. Remuer les légumes directement sur la plaque pour bien répartir l'huile et les assaisonnements.
4. Cuire de 20 à 25 minutes\*. Surveiller la cuisson pour obtenir la texture désirée, selon la grosseur des légumes.
5. Remuer les légumes une à deux fois pendant la cuisson pour assurer une cuisson homogène.

## Notes

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

\*Le temps de cuisson indiqué est une estimation et peut varier en fonction de votre four, de la quantité de légumes et de leur taille. Surveillez la cuisson à partir de 15 minutes, en remuant au besoin pour une cuisson uniforme.



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