

Plaque végé au four



Ce plateau de légumes au four est un incontournable chez moi : simple, nourrissant et tellement satisfaisant. La patate douce caramélisée et le chou-fleur se marient parfaitement avec le sans-viande végétal, tandis que la sauce crémeuse et acidulée au tahini lie le tout. J'aime ajouter des herbes fraîches ou une poignée de noix pour un peu de croquant. C'est un plat réconfortant qui offre des restes délicieux!

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 15

Glucides 24

Fibres 8

Protéines 21

Sodium 610

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de sans-viande végétal (ou de PVT, réhydratée)
- 1 patate douce moyenne, coupée en cubes
- ½ chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Sauce

- 60 ml (¼ tasse) de beurre de sésame (tahini)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya, réduit en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable (ou miel)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- Poivre, au goût

Garnitures (optionnelles)

- Herbes fraîches
- Noix ou graines hachées
- Avocat en cubes

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, répartir le chou-fleur, la patate douce et le sans-viande. Arroser d'huile d'olive et cuire au four pendant 40 minutes.
3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
4. Servir les légumes rôtis nappés de sauce au tahini. Garnir au goût.

Notes

Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux