

Gratin de légumes d'automne

Préparation : 30 min
Cuisson : 1h10 min
Haut : maxi
Bas : mini
Inversion : 30 min
Attente : 20 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte***
+ plat à tarte en porcelaine

- 500 g de panais
- 500 g de topinambours
- 500 g de patate douce
- 500 g de butternut
- 2 oignons roses
- 4 gousses d'ail
- 150 g de comté
- 60 cl (ou 600 g) de crème de soja
- 2 cuillères à café de muscade
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 botte de persil
- Poivre du moulin

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 personnes en diminuant les ingrédients d'un tiers.

Cuisson : 50 min - Inversez à mi-cuisson.

Attente : 20 min.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Épluchez les légumes, coupez-les en tranches et déposez les légumes dans la cocotte.
- 2 Mixez ensemble la crème de soja, la muscade, l'ail, le persil, le poivre et le cube de bouillon de légumes.
- 3 Versez la préparation sur les légumes et répartissez bien en mélangeant.
- 4 Saupoudrez de comté râpé. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 20 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

Atouts nutrition :

Vitamine A page 72

Vitamine B6 page 73

Cuivre page 70

Manganèse page 71

Fibres page 71

Antioxydants page 70

Ce plat apporte une excellente dose de vitamines A et B6, de cuivre et de manganèse. Une combinaison qui permet de ralentir le déclin cognitif, de participer à la formation de l'hémoglobine mais aussi à la réparation des tissus. De plus, l'utilisation de crème de soja permet de diminuer l'apport de matières grasses dans le gratin.

