

Salade de légumes d'hiver rôtis

Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min
Haut : maxi
Bas : maxi 30 puis mini
Attente : 20 min

Ingrédients :

Pour 10 personnes

Utilisez la grande cocotte*

- 1 petite courge butternut
- 2 navets
- 300 g de patate douce
- 500 g de carottes
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons rouges
- 2 cuillères à café de graines de fenouil
- 2 branches de thym
- 5 cl ou 50 g d'eau

Vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 à 6 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 25 min.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	382,1 kJ / 91,4 kcal	4,6 %
Protéines	2,6 g	5,2 %
Lipides	2,4 g	3,4 %
Glucides	12,1 g	4,6 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Épluchez tous les légumes. Coupez la patate douce, la courge butternut, les navets en gros morceaux. Coupez les carottes en 4 dans la longueur et les oignons en quartier.
- 2 Mettez tous les légumes dans la grande cocotte avec les gousses d'ail entières (en chemise). Ajoutez l'eau, les graines de fenouil et les branches de thym puis mélangez bien l'ensemble. Fermez et mettez en cuisson.

Vinaigrette : au terme de la cuisson, récupérez les gousses d'ail sans la peau pour confectionner la vinaigrette. Écrasez l'ail dans un bol, ajoutez le vinaigre balsamique, la sauce tamari, l'huile d'olive et assaisonnez les légumes servis sur un lit de salade.

Note du chef : cette recette de légumes à L'Omniscieur Vitalité[®], réduit le temps de cuisson traditionnel (45 min au lieu de une heure). Les saveurs sont préservées (valorisation du goût).

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Provitamine A page 72

Antioxydants page 70

Vitamine C page 73

Vitamine B6 page 73



Cette entrée est riche en caroténoïdes, les pigments à l'origine de la couleur orange de ces légumes. Les caroténoïdes ont un fort pouvoir antioxydant qui permet de limiter l'impact des radicaux libres sur les cellules du corps.