

Frites de légumes au four

SOURCE de fibres



Ingrédients

2 tasses	Légumes, au choix	500 ml
2 c. à soupe	Huile végétale	30 ml
½ c. à soupe	Herbes séchées, au choix	7,5 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût



Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Couper les légumes en gros morceaux pour qu'ils aient tous une taille similaire. Les mettre dans un grand bol.
3. Ajouter l'huile, les épices, le sel et le poivre et bien mélanger.
4. Placer les légumes sur une plaque à cuisson bien huilée ou doublée de papier parchemin. Les légumes ne devraient pas se toucher; séparer en deux plaques au besoin.
5. Cuire au centre du four pendant 40-45 minutes. À la mi-cuisson, bien mélanger les légumes et les replacer pour ne pas qu'ils se touchent avant de remettre au four.

Bien noter que le temps de cuisson varie selon les légumes choisis.



Astuces

1. Par exemple : navet, panais, carottes, pommes de terre, patates douces, betteraves, fenouil. Pour de meilleurs résultats, combiner des légumes avec des temps de cuisson similaires.
2. Varier le goût en utilisant des herbes différentes à chaque recette, par exemple : herbes de Provence, thym, romarin, basilic, origan, etc.
3. Essayer ces mélanges de légumes et d'épices :
 - Patate douce + carottes + cannelle + sel + poivre (cuire environ 45 à 55 minutes)
 - Pommes de terre + carottes + betteraves + romarin + ail en poudre + sel + poivre (cuire environ 45 à 55 minutes)
 - Navet, panais et pomme de terre + herbes de Provence + sel + poivre

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)

