

# Légumes au four



## Matériel nécessaire :

- Deux plaques de four à bord plat (type lèchefrite)
- Du papier sulfurisé

## Ingrédients pour 4 personnes :

- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Un citron
- Quelques herbes fraîches de votre choix
- Tous les légumes de saison que vous aimez et qui vous font plaisir !

## Préparation :

Préchauffer le four à 220°C

Cette recette d'une simplicité enfantine s'organise principalement autour de 5 étapes : Trier, Découper, Assaisonner, Disposer et Cuire

**Trier :** Tous les légumes ne cuisant pas à la même vitesse, il est nécessaire de les séparer en 2 groupes.

- Les légumes fermes qui cuiront pendant 45 minutes : On parle ici de tous les légumes racines (carottes, panais, pommes de terre, navets, etc.), les courges (potiron, potimarron, butternut, etc.) et les allium (oignons, poireaux, ail, etc.)
- Les légumes tendres qui cuiront pendant 25 minutes : On parle ici des légumes plus fragiles, notamment les légumes verts et à feuilles, les choux (chou-fleur, brocolis, choux de bruxelles, etc.) et les champignons

**Découper :** L'objectif de cette phase est de préparer les légumes pour obtenir une cuisson uniforme donc en découpant des morceaux de taille équivalente. Il est possible de laisser certains légumes fins entiers quitte à les recouper après cuisson (panais, carottes, etc.).

**Assaisonner :** Déposer les légumes dans un saladier, arroser d'huile d'olive, sel, poivre et bien mélanger pour recouvrir les légumes.

**Disposer :** Sur la plaque, disposer les morceaux de légumes pas trop serrés en séparant fermes et tendres et en les espaçant pour ne pas qu'ils se chevauchent.

**Cuire :** Cuire les légumes au four 45 minutes pour les fermes et 25 minutes pour les tendres en retournant à mi-cuisson.

Terminer avec un petit filet d'huile d'olive, un peu de sel si nécessaire, un trait de jus de citron et quelques herbes fraîches hachées et servir. **Bon appétit !**