

3 Légumes au four et fromage à raclette

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de pommes de terre à raclette, coupées en quartiers
- 200 g de carottes, coupées en tranches
- 200 g de betterave crue, coupée en tranches
- 300 g de courge, coupée en dés
- 1 chou-pomme (colrave), coupé en dés
- 1 à 2 oignon(s), émincé(s)
- 2 c. à s. d'huile
- 1 c. à c. de sel
- Un peu de poivre
- 1 à 2 branche(s) de romarin
- 8 tranches de fromage à raclette
- Un peu de poivre et de paprika

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C.

Bien mélanger tous les ingrédients dans un plat, sauf le romarin, le paprika et le fromage à raclette.

Répartir le tout sur une plaque chemisée de papier cuisson et ajouter la branche de romarin.

Mettre à cuire au four pendant environ 30 min, niveau intermédiaire, en retournant les légumes de temps à autre.

Sortir la plaque et répartir le fromage à raclette sur les légumes. Remettre à cuire environ 10 minutes, sortir du four, assaisonner.

Le fromage à raclette peut être remplacé par un morceau de saumon.

Source: Société Suisse de Nutrition SSN, 2020