

## Recettes de légumes grillés au four



# Papilote de légumes

**Préparation : 20 minutes**

**Prêt en : 45 minutes**

**Rendement : 6 portions**

## Ingrédients

- 4 oignons rouges, coupés en quartiers
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 20 asperges, parées, coupées en deux verticalement
- 1 poivron rouge, coupé en morceaux
- 3 épis de maïs, crus, égrainés
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- Sel et poivre



## Préparation

1. Préchauffer le barbecue à température moyenne. Peut également se faire au four. Ajuster le temps de cuisson.
2. Sur une grande feuille d'aluminium de double épaisseur, déposer tous les ingrédients. Bien fermer la papillote.
3. Déposer la papillote sur la grille du barbecue et cuire environ 45 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.

## Valeurs nutritives :

Fibres 4 g ; Sodium 88 mg ; Protéines 4 g ; Calories 190 ; Lipides 8.8g Saturés 5g ; Total glucides 24 g

Gracieuseté : Ricardo Cuisine

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3411-papillote-de-legumes>

# Trio de légumes grillés à l'ail

**Préparation : 10 minutes**

**Prêt en : 15 minutes**

**Rendement : 6 portions**

## Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 grosse patate sucrée, coupée sur la longueur en tranches de 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur
- 1 grosse pomme de terre Russet, coupée sur la longueur en tranches de 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur
- 1 courge Butternut (la partie la plus élancée), pelée à l'économe et coupée en tranches de 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur
- Sel et poivre
- Persil ou Romarin frais haché



## Préparation

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne. Peut également se faire au four en utilisant une plaque à pâtisserie et du papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger l'huile et l'ail. Ajouter les légumes et bien mélanger. Saler et poivrer.
3. Cuire les légumes sur le gril de 6 à 8 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Décorer de persil ou de romarin frais haché.

## Valeurs nutritives :

Fibres 4 g ; Sodium 50 mg ; Protéines 3 g ; Calories 170 ; Lipides 4.8g Saturés 1g ; Total glucides 31 g

Gracieuseté : Ricardo Cuisine

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/423-trio-de-legumes-grilles-a-l-ail>

# Légumes rôtis au balsamique et aux fines herbes

**Préparation : 30 minutes**

**Prêt en : 40 minutes**

**Rendement : 12 portions**



## Ingrédients

- 6 cuillères à table d'huile d'olive + 3 c. à tab
- 2 cuillères à table de thym frais , haché + 1 1/2 c. à thé

ou:

- 2 cuillères à thé de thym séché + 1 c. à thé
- 2 cuillères à table de marjolaine fraîche, hachée + 1 1/2 c. à thé

ou:

- 2 cuillères à thé de marjolaine séchée + 1 c. à thé
- 2 1/2 lb de carottes entières, avec la queue
- 2 lb de panais entiers
- 2 rutabagas coupés en gros bâtonnets
- 3 oignons rouges coupés en quartiers
- 3 cuillères à table de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à table de persil frais , haché
- 2 cuillères à thé de zestes de citrons finement râpé
- sel et poivre noir du moulin

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger 6 c. à tab (90 ml) de l'huile, 2 c. à tab (30 ml) du thym et 2 c. à tab (30 ml) de la marjolaine fraîche. Couper les queues des carottes en laissant une longueur d'environ 2 po (5 cm). Dans le bol, ajouter les carottes, les panais, les rutabagas et les oignons et mélanger pour bien les enrober. Étendre les légumes en une seule couche sur deux plaques de cuisson tapissées de papier-parchemin. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés (remuer de temps à autre). Réserver au chaud.

2. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le vinaigre balsamique avec le reste de l'huile, du thym et de la marjolaine. Au moment de servir, arroser les légumes rôtis de la vinaigrette, puis parsemer du persil et du zeste de citron.

## Valeurs nutritives :

Calories: 140/portion ; Protéines: 3 g/portion ; Matières grasses: 1 g (aucun sat.)/portion ; Cholestérol: aucun ; Glucides: 33 g/portion; Fibres: 8 g/portion ; Sodium: 90 mg/portion

Gracieuseté : Coup de Pouce

<http://www.coupdepouce.com/cuisine/entrees-et-accompagnements/recette/legumes-rotis-au-balsamique-et-aux-fines-herbes>

# Légumes rôtis au four

**Préparation : 45 minutes (une recette pour un week-end)**

**Prêt en : 15 minutes**

**Rendement : 8 portions**

## Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 1 courge butternut ou 1 litre (4 tasses) de morceaux de courge
- 1 bulbe de fenouil
- 8 carottes
- 4 panais
- 2 oignons rouges
- 4 poivrons, de préférence de couleurs variées
- 50 ml (1/4 tasse) de vinaigre balsamique
- 50 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de romarin frais ciselé, ou 10 ml (2 c. à thé) de romarin séché, émietté



## Préparation

1. À l'aide d'un couteau, faire une petite incision dans la peau de la courge. Mettre au micro-ondes, à découvert et à intensité élevée, jusqu'à ce que la peau puisse être facilement percée avec un couteau, de 6 à 10 minutes. Parer le fenouil en retirant toute partie brunâtre et le trognon. Le couper en quartiers de grosseur moyenne ou en tranches épaisses. Réserver. Peler les carottes, les panais et les oignons. Réserver. Couper ces légumes en morceaux de 4 à 5 cm (de 1 1/2 à 2 po) ou en tranches épaisses. Réserver. Épépiner les poivrons et les couper en larges lanières. Dans un grand bol, déposer tous les légumes. Réserver. Avec des mitaines à four, sortir la courge du micro-ondes. La peler, l'égrener et la couper en morceaux de 5 cm (2 po). Ajouter aux autres légumes. Dans un petit bol, fouetter le vinaigre avec l'huile, le romarin et le sucre. En enrober les légumes.
2. Les étendre, en une seule couche, sur deux grandes plaques – éviter de les empiler ; ils cuiraient à la vapeur plutôt que de rôtir. Mettre sur deux niveaux au four préchauffé à 230 °C (450 °F), 20 minutes. Intervertir les plaques et remuer les légumes. Poursuivre le rôtissage de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient la cuisson désirée – ils seront encore meilleurs légèrement brunis.
3. Servir chauds ou à température ambiante. Excellent avec des grillades, ou en repas végétarien avec du riz ou des pâtes.

## Valeurs nutritives :

Protéines 4 g ; gras 5 g ; glucides 45 g ; fibres 7 g ; fer 1 mg ; calcium 108 mg ; calories 232 ; sodium 63 mg

Gracieuseté : Chatelaine

[http://fr.chatelaine.com/recettes/plats\\_vegetariens/legumes-rotis-au-four/](http://fr.chatelaine.com/recettes/plats_vegetariens/legumes-rotis-au-four/)