

Légumes au four et sauces

Préparation: env. 50 min
Cuisson: env. 40 min

Pour 5 enfants et 1 adulte.
Entre parenthèses:
pour 10 enfants et 2 adultes.

Ustensiles

plaque de four, évent. papier sulfurisé

Ingrédients

Légumes au four:
600–800 g (1,2–1,6 kg) de légumes
mêlés, p. ex. courgettes, carottes,
colraves, poivrons, brocolis ou choux
romanesco, parés et coupés en
bouchées
750 g (1,5 kg) de pommes de terre à
chair ferme, évent. pelées, coupées
en quartiers
2–3 cs (4–6 cs) de crème à rôtir
ou d'huile de colza
sel

Sauce curry-carotte:
200 g (400 g) de carottes pelées,
coupées en morceaux
env. 0,5 dl (1 dl) de bouillon de légumes
sel, poivre
orange bio, un peu de zeste râpé
et de jus si nécessaire
2 cs (4 cs) de yogourt nature
un peu de curry doux en poudre
sel, poivre

Sauce séré aux fines herbes:
200 g (400 g) de séré
3–4 cs (6–8 cs) de fines herbes
mêlées, p. ex. persil, basilic et
ciboulette, finement hachées
sel, poivre, paprika

Crème acidulée à la pomme:
180 g (360 g) de crème acidulée
1 (2) petite(s) pomme(s) finement
râpée(s)
quelques gouttes de jus de citron
1 cc de miel
quartiers de pomme pour décorer

**Préparation**

1. Légumes au four: mélanger les légumes, les pommes de terre, la crème à rôtir et le sel, étaler sur la (les) plaque(s). Cuire 35–40 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.
2. Sauce curry-carotte: cuire les carottes à cœur dans le bouillon, à couvert. Réduire en purée avec les ingrédients restants, assaisonner.
3. Sauce séré aux fines herbes: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
4. Crème acidulée à la pomme: mélanger tous les ingrédients.
5. Sortir les légumes et les pommes de terre du four, servir avec les sauces.

**Conseil**

Selon les envies, cuire 1–2 chipolatas par personne avec les légumes et les pommes de terre. Une recette idéale pour utiliser les restes de carottes de la veille. Réduire simplement en purée les carottes déjà cuites avec les autres ingrédients de la sauce curry-carotte.