

LÉGUMES RÔTIS AU SIROP D'ÉRABLE

POUR QUI ? végétarien, flexitarien, végétalien ou carnivore... tout le monde
QUAND ? au hasard, un soir en semaine quand on fait les fonds de frigo
POURQUOI ? pour se convaincre que les légumes racines, c'est sexy

**un kilo de légumes racines
(pommes de terres, carottes, navets... à votre guise)
deux échalotes
deux gousses d'ail
10 cl de sirop d'érable Escuminac
10 cl d'huile de noisettes Libeluile
une grosse pincée de sel fumé de Batz-sur-mer
quelques baies d'andaliman des épices Shira**

nettoyer les légumes racines. s'ils sont bio les laisser habiller, si ce n'est pas le cas les déshabiller (=les éplucher).

couper en quartier les gros légumes, garder entier ceux de taille moyenne.

les déposer dans un faitout, avec les échalotes débarassées de leurs robes et les gousses d'ail en chemise. asperger le tout de sirop d'érable et d'huile de noisette, saler généreusement et ajouter les baies d'andaliman. mollo, ça pique.

masser suavement tout ce beau monde, au ralenti même.

enfournier pendant 40 minutes à une heure à 180°C

servir. simple comme bonjour.

vous pouvez aussi émietter de la fêta sur les légumes avant de servir pour un rendu encore plus coquin.