

TIAN COULEURS D'AUTOMNE

SAISON	PRÉPARATION	CUISSON	QUANTITÉ
Automne	15 minutes	45 minutes	4 personnes

INGRÉDIENTS

-  400 g de carottes
-  400 g de brocolis
-  200 g de patates douces (environ 4 patates douces)
-  6 tranches fines de speck
-  1 gousse d'ail
-  2 c. à s. de thym
-  30 cl de préparation crémeuse végétale
-  50 g de parmesan
-  Sel, poivre
-  1 c. à s. d'huile d'olive
-  Facultatif : muscade râpée

PRÉPARATION

1 — Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les carottes et les patates douces, puis lavez le brocoli. Coupez les légumes en fines tranches.

2 — Huilez un plat à four et rangez les rondelles de légumes à la verticale en les alternant : patate douce, brocoli, carotte. Intercalez le speck toutes les 3 couleurs.

3 — Hachez finement l'ail, et râpez le parmesan.

4 — Mélangez la préparation crémeuse, le thym, l'ail haché, le sel, le poivre, le parmesan râpé et la muscade si vous le souhaitez. Recouvrez les légumes avec cette préparation. Faites cuire 45 minutes. Servez chaud avec une salade verte.

L'astuce

Vous pouvez remplacer le parmesan par du gruyère ou par le fromage de votre choix. Pour une version encore plus légère, vous pouvez vous passer de préparation crémeuse végétale.

