

Tacos de légumes-racines rôtis

au miso et à la mélasse de grenade

Délicieux avec des nouilles sautées, un houmous ou une salade croquante, superbement versatiles, on pourrait presque oublier que ce ne sont pas de succulents morceaux de poulet !

Pour 4 personnes

15 min  30 min  30 à 40 min

Pour les légumes

1 kg environ de carottes,
de panais et de pommes de terre
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe de miso
2 cuil. à soupe de sirop d'érable
ou de miel liquide
1 cuil. à soupe de mélasse
de grenade
1 cuil. à soupe de sauce soja
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pour l'accompagnement

8 tacos
Feuilles de salade
Rondelles de tomates
Rondelles de concombre
Yaourt végétal à la coco
ou labneh (voir page 60)
Ketchup ou autre sauce maison
(voir pages 26-27)

• Épluchez les légumes et coupez-les en morceaux de 2 cm environ. Pelez et hachez l'ail.

• Dans un grand saladier, fouettez le miso avec les autres ingrédients. Ajoutez les légumes et remuez-les avec les mains pour bien les couvrir de la marinade. Laissez reposer 30 min à température ambiante.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez les légumes sur une plaque allant au four. Faites rôtir 30 à 40 min, en les remuant à mi-cuisson, pour que tous les côtés soient bien dorés.

• Une fois fondants et caramélisés, ôtez-les du four et servez avec l'accompagnement.



