

Légumes épicés grillés



Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C. Mélanger les épices avec la fleur de sel et la menthe séchée. Dans une grande jatte, verser l'huile ainsi que 2 cc du mélange d'épices et mélanger. Selon leur taille, couper les légumes en deux ou en quatre dans la longueur. Les mettre dans la jatte et bien les enduire d'huile épicée puis les répartir sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Faire griller au four durant 20-25 min. 5 min avant la fin du temps de cuisson, ajouter les pignons par-dessus.
2. Entre-temps, effeuiller les brins de menthe. Hacher fin les feuilles. Les mélanger au yogourt avec une pincée de fleur de sel. Servir avec les légumes.

Temps de préparation

20 min + cuisson au four 20-25 min

Valeurs nutritives

1 portion env.

calories: 220 kcal

protéines: 5 g

lipides 17 g

glucides 11 g

Ingrédients

Pour 4 Personnes

0.5 cc	d'épices moulues (cannelle, cumin et gingembre)
1 cc	de fleur de sel
2 cc	de menthe séchée, en vente dans les magasins diététiques
4 cs	d'huile d'olive
400 g	de pommes de terre et de légumes-racines de saison, p. ex. topinambour, carottes, panais
4 cs	de pignons
2 brins	de menthe fraîche
180 g	de yogourt grec
1 pincée	de fleur de sel