

# Légumes grillés de Noël



6 personnes •



Moyen •



Préparation 20 mn •



Cuisson 20-25 mn



## Préparation

**Chou rouge poêlé :** Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter le chou et l'oignon, bien remuer, puis laisser cuire pendant quelques minutes pour qu'ils ramollissent.

Assaisonner avec la cannelle, la noix de muscade, les clous de girofle, du sel et du poivre. Bien remuer. Ajouter le vinaigre et le sucre brun et laisser cuire pendant 5 minutes. Placer la pomme sur le dessus, couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Retirer le couvercle et laisser cuire encore 10-15 minutes.

**Carottes et panais rôtis au sirop d'érable :** Préchauffer le four à 200°C. Éplucher et couper les carottes et les panais.

Mettre les légumes dans un plat allant au four et verser dessus l'huile d'olive et le sirop d'érable. Assaisonner avec les fines herbes fraîches, du sel et du poivre. Faire rôtir au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et dorés.

**Choux de Bruxelles grillés au citron :** Préchauffer le four à 200°C. Éplucher et laver les choux de Bruxelles. Ajouter l'huile d'olive, le paprika et le zeste de citron. Saupoudrer avec des fines herbes fraîches et assaisonner avec du sel et poivre. Faire rissoler pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## ASTUCE Toque Chef:

Ajouter du fenouil, du rutabaga et du céleri-rave au mélange carottes panais pour plus de saveurs.

## Ingrédients

### Chou rouge poêlé :

- ✓ 35 g de beurre
- ✓ 400 g de chou rouge
- ✓ 1/2 oignon rouge
- ✓ 1/2 c. à soupe de cannelle moulue
- ✓ 1/2 c. à café de noix de muscade râpée
- ✓ 3 clous de girofle
- ✓ 35 mL de vinaigre de vin rouge
- ✓ 35 g de sucre brun
- ✓ 1 pomme à cuire
- ✓ Sel et poivre

### Carottes et panais rôtis au sirop d'érable :

- ✓ 3 carottes
- ✓ 3 panais
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 c. à soupe de sirop d'érable
- ✓ Fines herbes fraîches par ex. thym, sauge, romarin
- ✓ Sel et poivre

### Choux de Bruxelles grillés au citron :

- ✓ 250 g de choux de Bruxelles
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Zeste d'un citron
- ✓ 1 c. à café de paprika
- ✓ Fines herbes fraîches par ex. romarin
- ✓ Sel et poivre

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Pour une portion	253 kcal	4,94 g	139 mg	213 mg	51 mg	204 mg	215 mg	133 mg
			7 parts	8 1/2 parts	5 parts	4 parts	8 1/2 parts	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Plats

Loprofin