



# LÉGUMES RÔTIS & GRAINES DE SARRASIN GRILLÉES

IL EXISTE DE NOMBREUSES VARIÉTÉS DE COURGE, SUR LES ÉTALS DES MARCHÉS, DE QUOI SE RÉGALER QUAND ILS SONT RÔTIS AVEC UN PEU D'HUILE ET DES ÉPICES.

## INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- Les légumes de saison découpés : 1kg de carottes, 500g de poivrons, 2kg de courges (panais, potimarron)
- 700g de graines de sarrasin (portion pour un plat principal)
- 2 cuillères à soupe de tamari (la sauce soja sans gluten)
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 100ml d'huile d'olive ou mélange colza tournesol
- Des épices, de l'origan, de la racine de gingembre coupée finement

## PAR PERSONNE

- 350g de légumes de saison découpés (de taille homogène)
- 70g de graines de sarrasin
- 1 cuil. café de tamari et 1 d'eau
- 10ml d'huile
- Les aromates

## INSTRUCTIONS

- Préchauffez votre four à 180°C et mettez à bouillir de l'eau.
- Dans une casserole, faites torréfier à feu doux, les graines de sarrasin à sec, saupoudrez d'origan séché. Remuez régulièrement.
- Lorsque les graines commencent à colorer, mouillez avec 1.5 volume d'eau bouillante. Cuisez 20mn à feu doux. L'eau s'évapore, la surface du sarrasin gonfle.
- Lorsque la cuisson est terminée, égrenez et ajoutez l'huile.
- Préparez les légumes, les laver, les éplucher et les découper en morceaux de même taille, pour que leur temps de cuisson soit homogène.
- Disposez vos légumes dans un plat inox ou pyrex allant au four, parsemez d'huile, d'aromates : gingembre, ail semoule, curry vert, cumin, persil et sel.
- Cuisez à four chaud 220°C, remuez de temps en temps, surveillez la cuisson et la stopper quand vous obtenez la texture que vous aimez.
- Disposez dans le plat de service les graines grillées et ajoutez dessus les légumes rôtis

# LÉGUMES RÔTIS & GRAINES DE SARRASIN GRILLÉES

---

## **ET PLUS ENCORE SELON VOS INSPIRATIONS, LA SAISON ET VOS GOÛTS**

- Remplacer le sarrasin, par du boulgour, du sorgho, du millet
- Varier les légumes et les aromates. Par exemple, oignons, fenouil, dont la texture est moelleuse.
- Enrichir le plat en protéines végétales, en accompagnant la céréale d'un légume sec, type pois chiches ou encore avec des dés de tofu mariné.

A noter : Le Sarrasin est une céréale qui ne contient pas de gluten.