

Légumes confits au four

Ingédients pour 4 personnes :

Pratiquement tous les légumes se prêtent à la recette, voici ceux que j'ai utilisé :

- 3 poireaux , 2 carottes,
- 2 oignons rouges
- quelques pommes de terre ou patates douces
- Le secret pour l'explosion des saveurs en bouche : des herbes aromatiques fraîches (romarin, thym, feuilles de laurier,) et du Zahtar * (mélange de thym, cumin et sumac que je fais infuser dans de l'eau chaude.)
- 40 cl d'eau
- sel, poivre
- 2 cs d'huile d'olive

Préparation :

1. Faites chauffer l'eau, mettez le mélange d'épices à infuser.
2. Préparez vos légumes : épluchez, nettoyez-les et coupez-les en morceaux .
3. Préchauffer le four à 200°C.
4. Badigeonnez les légumes avec l'huile d'olive.
5. Mettez vos légumes dans le lèche frites (avec du papier cuisson) et versez votre bouillon dessus, salez poivrez, ajoutez les aromates.
6. Faites cuire pendant 25 à 30 minutes minimum, à mi-cuisson mélangez pour que le bouillon se diffuse à tous les légumes. Surveillez la cuisson car selon les fours vous aurez des légumes grillés et non confits !
7. A la fin de la cuisson, le bouillon aura disparu et les légumes seront confits, un vrai régal!

