



MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES D'HIVER

MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES D'HIVER 4 enfants à partir de 1 an

Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 1 enfant)

- 1 navet
- 1 panais
- 1 à 2 patates douces
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de sirop de Liège
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- des branches de thym frais
- des herbes de Provence
- du poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C
- Nettoyer et éplucher le navet, le panais et les patates douces
- Couper les légumes et les patates douces en petits dés, de tailles équivalentes
- Emincer l'échalote et l'ail
- Mélanger dans un bol l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique et le sirop de Liège
- Répartir les légumes et la patate douce dans un plat à four. Y ajouter l'ail et l'échalote émincés ainsi que les herbes de Provence, les branches de thym, le poivre et le mélange avec l'huile
- Bien mélanger le tout afin de répartir les ingrédients
- Placer le plat dans le four préchauffé pendant 25 minutes et terminer la cuisson 5 minutes sous le grill.

Pour un repas complet, ce plat se marie bien avec du saumon.

Bon appétit !

Nathalie CLAES et Amal ALAOUI
Cellule diététique
Direction Santé/ONE