

SARRASIN, LÉGUMES RÔTIS, CRÈME DE RAIFORT

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 30 min

🔥 Temps de cuisson : 30 min
👤 Pour 4 à 6

INGRÉDIENTS

- Pour la céréale et les légumes :
- 160 g de sarrasin décortiqué
- 1 petite courge butternut avec la peau
- ¼ de céleri-rave de taille moyenne
- 1 oignon rouge
- Ou tout autre légume-racine que vous avez sous la main (carotte, navet, panais, patate douce...)
- Pour la sauce à la crème de raifort :
- 1 oignon émincé
- 1 ou 2 gousses d'ail finement hachée
- 20cl (= 1 petite brique) de crème de soja
- 1 càs de raifort

PRÉPARATION

RECETTE DE CHEFFE CÉCILE - @MON_ASSIETTE_BY_CECILE

Préparez le sarrasin :

A feu moyen, faire griller légèrement le sarrasin à sec en remuant pour éviter qu'il ne brûle.

Hors du feu, ajouter 320 g d'eau bouillante salée et une feuille de laurier

Laissez mijoter à feu tout doux pendant +/- 20 minutes avec le couvercle

Tout en laissant le couvercle en place, coupez le feu et laissez encore reposer 10 min

Egrainez avec une fourchette

Préparez les légumes rôtis au four :

Préchauffez votre four à 180°C

Découpez l'oignon rouge en grosses lamelles et tous les légumes en petits dés de taille homogène (ils cuiront plus vite et surtout à la même vitesse)

Déposez l'ensemble sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson

Badigeonnez d'huile d'olive, sel + poivre + épices au choix : paprika fumé, paprika doux, curcuma, curry, mix épices Cajun, épices italiennes ou de Provence

Enfournez pour +/- 30 min

Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau

Préparez la sauce à la crème végétale et au raifort :

Faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien doré

Ajoutez l'ail sans le faire brûler

Baissez le feu et ajoutez la brique de crème puis le raifort à discrétion selon si vous aimez le côté fort ou pas

Rectifiez l'assaisonnement, c'est prêt !

Les ASTUCES de Cécile – Cheffe collab' IKIGAI :

Le temps de cuisson des légumes dépend vraiment de la taille des légumes, du four, de la saison... donc gardez toujours un œil sur votre four

Utilisez une minuterie pour une cuisine sans stress. Adaptez les légumes selon la saison !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie