

Légumes-racines rôtis à l'huile de caméline

Recette de Laurence Lavoie-Tremblay
Magazine Caribou - cariboumag.com

 4 portions

INGRÉDIENTS

Légumes-racines rôtis

5 tasses (1,25 L) de légumes-racines (carottes, panais, céleris-raves, betteraves, patates douces, topinambours) coupés en bâtonnets d'environ ½ cm d'épaisseur
2 c. à soupe (30 ml) d'huile de caméline florale au piment Gorria
Sel au goût

Sauce au yogourt à l'oignon caramélisé et au miel du Québec

2 c. à thé (10 ml) d'huile de caméline florale au piment Gorria, divisées
1 petit oignon, ciselé
1 petite gousse d'ail, émincée
½ tasse (125 ml) de yogourt grec nature
1 c. à thé (5 ml) de miel
Sel et poivre au goût

Au service

¼ tasse (60 ml) de graines de citrouille rôties



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Sur la plaque, mélanger les légumes, l'huile et le sel en prenant soin de répartir les légumes uniformément, sans qu'ils se chevauchent.
3. Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et rôtis.
4. Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, verser 1 c. à thé (5 ml) d'huile de caméline et cuire les oignons et l'ail 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement colorés. Laisser tiédir.
5. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à thé (5 ml) d'huile de caméline, le yogourt, le miel, le sel et le poivre.
6. Incorporer les oignons à la sauce au yogourt et bien mélanger.
7. Répartir 2 c. à soupe (30 ml) de sauce au fond de chaque assiette et ajouter les légumes rôtis. Garnir de graines de citrouille rôties et servir.

NOTE

Le coffret Mangeons local plus que jamais!, offert dans la boutique en ligne de l'UPA (d'une valeur de 50\$, mais actuellement en promotion pour le temps des Fêtes), s'inscrit dans un mouvement fédérateur qui vise à mieux faire connaître les produits d'ici. Tous les profits seront réinvestis dans les programmes de La Tablee des Chefs afin de lutter contre l'insécurité alimentaire et d'offrir une éducation culinaire aux jeunes.