

Légumes rôtis et caramélisés au miel et au carvi sauvage



Recette et photo par [Les Minettes](#)

Portions: 4 (en accompagnement)

Mode de cuisson: four

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 40-45 minutes

Ingrédients

Légumes

10 petites carottes nantaises colorées, lavées et coupées en 2 sur la longueur

2 panais, lavés et coupés en 4 sur la longueur

5 petites betteraves, épluchées et coupées en quartiers (8 par betterave)

1 patate douce, pelée et coupée en bâtonnets

1/2 céleri-rave, pelé et coupé en bâtonnets

4 gousses d'ail en chemise

Assaisonnements

1/4 tasse (60 ml) d'huile de tournesol

2 c. à soupe (30 ml) de miel

2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre

2 c. à thé (10 ml) de sel
1 c. à thé (5 ml) de carvi sauvage
6 à 8 branches de thym
3 branches de romarin, coupées en 2

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Recouvrir une grande plaque ou le fond d'une rôtissoire avec du papier parchemin.
3. Dans un grand bol, mélanger d'abord les ingrédients pour l'assaisonnement. Ajouter les légumes et bien enrober. Étaler le tout sur la plaque et faire rôtir au four de 40 à 45 minutes (jusqu'à une belle coloration), en retournant à mi-cuisson. Sortir du four et retirer les branches de thym et de romarin. Laisser tiédir 10 minutes.
4. Éplucher l'ail et le hacher grossièrement. Le répartir sur les légumes et servir.

Lien vers la recette:

<https://cariboumag.com/2020/03/legumes-rotis-et-caramelises-au-miel-et-au-carvi-sauvage/>