

Légumes bio rôtis sur riz et sauce roquefort

Les ingrédients pour 4

300 grs de carottes bio

300 grs de courgettes bio

2 oignons

4 gousses d ail

1 petit brocolis 300 grs en saison

1 petite patate douce 300 grs en saison

sinon 300 grs de pommes de terre

150 grs de fenouil

2 cs de romarin

2 cs de thym

Sel poivre

De l'huile d'olive

Pour la sauce

25 cl de crème fraîche

100 grs de roquefort et si vous n'aimez pas en variante 3 cs de curry

Préparation 15 mins Cuisson 40/45 mins Difficulté 1





Ultra simple...

On épluche les légumes bio: carottes, oignon, patate douce, grossièrement les courgettes, puis on détaille en lamelles carottes et patate douce, en cube les courgettes, en lamelles l'oignon et le fenouil, et on laisse les gousses d'ail entières.

On mélange les légumes bio sur le « lèche frite » du four, en les repartissant de façon homogène, on parsème de thym et de romarin, sel et poivre, et on arrose généreusement d'huile d'olive.

On enfourne ensuite le tout dans un four préalablement préchauffé à 180° pendant 40/50 mins.



On prépare en parallèle un bon riz, la sauce en mélangeant à feu doux 25cl de crème fraîche et 100 grs de roquefort, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. On se régale à chaque bouchée et chaque saveur des différents légumes bio, mixés au riz et relevé par la sauce.

Si vous êtes allergique au fromage fort, n'utilisez que la crème fraîche, sel, poivre, thym et romarin ou une variante curry.