

Légumes rôtis sauce tahin



Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 Panais *Ferme des Perrières*
- 2 patates douces *Ferme des Perrières*
- 4 oignons rouges *Ferme des Perrières*
- 1 tête d'ail coupée en 2 dans la largeur
Ferme des Perrières
- 4 brins de thym
- 3 brins de coriandre fraîche
- 2 brins de romarin
- 1 c.à soupe de miel *Un miel à part*
- 1 pincée de graines de sésame
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la sauce : 1 jus de citron vert, 4 c. à S de yaourt grec, 1 c. à soupe de tahin (pâte de sésame)



Préparation:

Préchauffer le four à 190°C.

Découper les panais (sans les éplucher) dans la longueur pour obtenir des tronçons de 1.5 cm de large. Peler les oignons et les couper en 6 quartiers.

Déposer les panais et les oignons dans un grand saladier, ajouter 12.5 cl d'huile, le thym, le romarin, l'ail, le miel, le sel, le poivre. Mélanger et étaler sur un plat de cuisson. Enfourner et laisser cuire 15 mn.

Pendant ce temps, découper les patates douces en 2 dans le sens de la longueur (conserver la peau) et tailler chaque moitié en 6 quartiers. Les ajouter aux panais/oignons et laisser cuire 40 mn.

Dans une poêle à sec, torréfier les graines de sésame, réserver.

Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, le tahin, le jus de citron vert. Saler, poivrer.

Servir les légumes rôtis parsemés de graines de sésame et de feuilles de coriandre accompagnés de la sauce au tahin.

Source : les fruits et légumes frais.com