

# QUELS ASSAISONNEMENTS POUR LES LÉGUMES CUITS AU FOUR

Légumes	Préparation	Assaisonnement suggéré
Asperges	Coupez les parties trop fibreuses des queues	Ail, jus de citron, piment d'Espelette, parmesan râpé
Carottes	Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets de 5 cm et de 1 à 2 cm d'épaisseur.	Aneth, thym, romarin, persil, ail, cerneaux de noix
Choux de Bruxelles	Coupez en deux dans le sens de la hauteur.	Vinaigre de cidre, ail, thym
Chou-fleur	Coupez en bouquets.	Cumin, curry en poudre, persil, moutarde, parmesan
Courge butternut	Épluchez la butternut, retirez les pépins et coupez en morceaux de 3 à 4 cm.	cumin, coriandre, thym, romarin
Courgettes	Enlevez les extrémités et les couper en morceaux de 2 à 3 cm.	Basilic, origan, parmesan, thym, persil
Haricots verts	Coupez les queues des deux côtés.	Amandes effilées, jus de citron, piment d'Espelette, sauge
Oignons rouges et blancs	Pelez et coupez les oignons en gros quartiers de 1 à 2 cm.	Ail, romarin, vinaigre balsamique
Panais	Épluchez, coupez en deux puis en bâtonnets de 5 cm et 1 à 2 cm d'épaisseur.	Thym, persil, muscade, origan, ciboulette
Patates douces	Coupez en dés de 2 à 3 cm.	Sauge, miel, cannelle, quatre-épices
Pommes de terre	Épluchez et coupez en dés de 2 à 3 cm.	Paprika, romarin, ail, oignon