

# Légumes rôtis caramélisés au miel par Céline Lair

Par Abeille de France -18 avril 2020

© My Api Life [www.uneabeilleencuisine.com](http://www.uneabeilleencuisine.com)

## Ingrédients pour 2 personnes :

- ¼ de potimarron
- 2 carottes
- 1 patate douce
- 1 oignon
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de moutarde
- 3 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de 4 épices
- sel
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 poignée de noisettes
- 1 poignée de graines de courges
- 1 c. à s. d'huile de tournesol

## Préparation :

- Épluchez et émincez l'oignon.
- Brossez les autres légumes soigneusement (pas besoin de les éplucher s'ils sont bio, y compris le potimarron dont la peau va s'attendrir à la cuisson). Coupez-les dans la longueur et enlevez les graines du potimarron.
- Dans un bol, mélangez ensemble l'huile d'olive, le miel, la moutarde, le sel et le 4 épices.
- Disposez les légumes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de la préparation au miel en mélangeant bien pour enrober tous les légumes. Ajoutez les feuilles de laurier et la branche de thym. Couvrez de film et laissez reposer 30 minutes.
- Enfouissez à four préalablement préchauffé à 180°C pour 30 à 40 minutes. Remuer à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, concassez grossièrement les noisettes, placez-les dans une poêle chaude avec les graines de courges et l'huile de tournesol. Faites torrifier quelques instants puis ajoutez le miel, mélangez bien pour enrober, étalez pour que les noisettes et graines ne s'amalgament pas, puis réservez.
- Au sortir du four, parsemez les noisettes et graines de courges caramélisées sur les légumes puis servez.



**Rôtis et caramélisés, les légumes seront appréciés même des plus réfractaires. Voici une recette ultra réconfortante pour les froides journées d'hiver, à déguster seule ou en accompagnement d'une volaille.**