LÉGUMES RÔTIS, ORGE PERLÉ, HUILE D'OLIVE ET CITRON

INGRÉDIENTS

- 160 g d'orge perlé
- ½ chou-fleur (300 g),
- une patate douce (350 g)
- un poireau
- ½ fenouil,
- quelques rondelles de radis
- un petit bouquet de chou-fleur cru
- des graines de courges décortiquées,
- huile d'olive
- fleur de sel et poivre

Pour l'assaisonnement :

- huile d'olive (100 g environ)
- zeste et jus de citron (70 à 100 g)
- une gousse d'ail
- une noix de gingembre frais

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 1H10MN
TEMPS TOTAL : 1H40MN

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180° (th. 6).

Rincez l'orge perlé, égouttez-le, mettez-le dans une grande casserole et couvrez-le largement d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 45 min. Égouttez-le et mélangez-le avec un rien d'huile d'olive.

Rincez les légumes et égouttez-les. Coupez le chou-fleur et le fenouil en 4, les poireaux en 3 dans la longueur puis dans la largeur, la patate douce en 2 dans la longueur, sans la peler. Rangez les légumes sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et huilez-les légèrement au pinceau. Glissez dans le four chaud et laissez cuire 45 min à 1 h, en retournant les légumes plusieurs fois pendant leur cuisson, en les piquant de temps en temps pour vérifier leur cuisson et en les retirant dès qu'ils sont tendres.

Préparez l'assaisonnement : pelez l'ail et le gingembre et râpez-les au-dessus d'un bol ; râpez de la même façon un peu de zeste de citron. Ajoutez huile et jus de citron : dosez ce dernier selon votre goût, selon que vous aimez plus ou moins l'acidulé. Mélangez.

Pelez la patate douce et coupez-la en tronçons.

Dressez les légumes dans 4 assiettes, avec l'orge perlé.

Nappez de l'assaisonnement citronné et parsemez de graines de courge, de fleur de sel et de poivre.
Garnissez de rondelles de radis (pour le croquant) et de chou-fleur (pour la fraîcheur) que vous râpez.

Dégustez tiède.