



Plats d'accompagnement

Légumes asiatiques cuits au four

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes de carottes (épluchées, coupées en deux sur la longueur)
1 cuillère à café de vinaigre de cidre
2 cuillères à café d'huile de sésame
2 cuillères à café de graines de sésame
3 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café de sucre brun
400 grammes de brocoli
1 chili rouge (haché fin)
3 gousses d'ail
huile d'olive

Méthode de préparation

Chauffez le four à 200°C. Mélangez la sauce soja avec le sucre brun, l'huile de sésame, le vinaigre de pomme et le piment. Réservez au frais.

Disposez les carottes dans un plat à four. Aspergez d'huile d'olive et saupoudrez d'ail écrasé. Enfourez 20 minutes. Les 10 dernières minutes ajoutez les brocolis et remuez les légumes.

Versez dessus la sauce orientale et terminez avec les graines de sésame.

Ustensiles de cuisine

Four

