



# POTAGER ÉPEAUTRE LÉGUMES RÔTIS JUSTES PIQUÉS

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

320G D'ÉPEAUTRE  
400G DE CAROTTES  
200G DE FENOUIL  
200G DE COURGETTES  
40G DE SUCRINE  
20G DE GRAINES DE  
COURGES  
HUILE D'OLIVE  
CORIANDRE  
SEL ET POIVRE

**BOUILLON DE LÉGUMES**  
400ML D'EAU  
20G DE CAROTTES  
10G DE POIREAU  
½ OIGNON JAUNE  
LAURIER  
THYM  
HUILE D'OLIVE  
CLOU DE GIROFLE  
GROS SEL  
POIVRE BLANC

## PRÉPARATION

### BOUILLON DE LÉGUMES

- Laver les légumes et les émincer.
- Éplucher l'oignon.
- Piquer le clou de girofle dans l'oignon.
- Dans une sauteuse, faire chauffer de l'huile d'olive et faire suer les légumes ainsi que l'oignon en veillant à ne pas laisser colorer.
- Verser l'eau.
- Ajouter du poivre et du gros sel.
- Porter à ébullition puis cuire à frémissement pendant 1h30.
- Filtrer et laisser refroidir.
  
- Laver les légumes.
- Cuire l'épeautre selon les indications inscrites sur le paquet.
- Couper les carottes et courgettes en biseau, sans les éplucher.
- Les placer dans un plat allant au four, arroser d'un peu d'huile d'olive
- Faire cuire au four pendant 30 minutes à 160°.
- Couper le fenouil en 4 et le faire cuire à la vapeur.
- Déposer l'épeautre au fond d'une assiette.
- Ajouter des légumes rôtis.
- Ajouter une louche de bouillon par-dessus.
- Déposer la sucrine crue au-dessus ainsi que les graines de courges et de la coriandre ciselée.



### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 509g - 510 Kcal :  
Glucides : 55,9g dont Sucres : 12,9g,  
Lipides : 25,2g dont AG Saturés : 2,7g,  
Protéines : 15g, Calcium : 18,2mg,  
Fibres : 12,9g, Sel : 1,2g, Fer : 30,1mg



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN