

PANAIS ET CAROTTES ROTIS A LA MOUTARDE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 40 minutes
Pour 4 personnes	1 bol, 2 plaques

Ingédients :

4 carottes
2 panais
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 jus de citron
Sel, poivre
Thym, origan
1 cuillère à café de moutarde

Préparation :

1 - Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le jus de citron, le thym, la moutarde, l'origan, le sel et le poivre.
2 - Eplucher et couper les carottes en bâtonnets puis mélanger à la préparation pour bien les enrober. Répartir les légumes sur deux grandes plaques de cuisson tapissées de papier cuisson.
3 - Mettre une plaque dans le tiers supérieur du four préchauffé à 190°C et l'autre dans le tiers inférieur. Faire rôtir de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés (retourner les légumes et intervertir les plaques à la mi-cuisson).