



- Préchauffez votre four à 210°C.
- Nettoyez les légumes : s'ils sont bios et nouveaux, gardez la peau sinon pelez-les. S'il s'agit de mini-légumes, laissez-les entiers, autrement coupez-les en deux ou en quatre (selon leur taille) dans la longueur.
- Mettez tous les légumes dans un saladier avec du sel et l'huile d'olive. Enrobez bien les légumes avec ce mélange.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez les légumes en une seule couche. Saupoudrez de thym.
- Enfournez pour 25 à 30 mn (selon votre four) en mélangeant à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau au cœur d'un panais et d'une carotte, elle doit s'enfoncer facilement.
- Dressez sur un plat de service et servez aussitôt.



Mangez les légumes avec la peau pour conserver les vitamines et les minéraux !

Pour mieux conserver vos carottes et panais, pensez à couper les fanes car les plantes continueraient à pomper des réserves dans les racines qui se dégraderaient plus vite. Ainsi les carottes primeurs sans fanes peuvent se conserver jusqu'à huit jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, avec fanes seulement 2 à 3 jours.

Super facile
10 mn de préparation
30 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 4 pers. :

750 g de carottes nouvelles, si possible bios et de plusieurs couleurs : blanches, oranges ou violettes (sur la photo, il s'agit de mini-carottes, on en trouve facilement chez Monoprix. À défaut, achetez des carottes normales et coupez-les en deux ou en 4, selon leurs tailles, dans la longueur)

250 g de panais (même remarque que pour les carottes)

Quelques brins de thym
3 c. à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin
Sel

Variantes :

Vous pouvez utiliser d'autres légumes racines : persil ou cerfeuil tubéreux, topinambours, héliantis, patates douces ou pommes de terre, navets..., selon vos goûts. Vous pouvez mettre des asperges vertes (10 mn de cuisson seulement), des fenouils (20 mn), etc.

Vous pouvez ajouter des gousses d'ail coupées en deux, des épices (cumin, coriandre, muscade, piment d'Espelette...), d'autres herbes aromatiques (romarin, sauge, sarriette, origan...) : n'hésitez pas à varier !

Pour des carottes rôties à l'orange, mettez des demi-tranches d'orange sur vos carottes, ajoutez des zestes d'orange et le jus d'une orange dans le saladier avec l'huile d'olive et le sel.

Pour des carottes caramélisées, ajoutez une cuillère à soupe de miel liquide, ou du sirop d'érable ou encore de la marmelade d'orange (pour les vegan).

