**

**Légumes glacés et tuiles de parmesan**

**

*Chef : Aurélie*

**TEMPS**

Préparation : 20 min / Cuisson 25 min / Total : 45 min

**DESCRIPTION**

Réalisez cette recette de légumes glacés en apprenant à faire une cuisson en "cheminée" et des tuiles de parmesan avec le papier cuisson naturel ALFAPAC, le tout accompagné de son blé croquant...

**ASTUCE ANTI-GASPI / PAROLE DE DIET’**

Gardez vos épluchures de légumes et réalisez des chips avec ! C’est très simple : Lavez les épluchures, étalez-les sur une plaque recouverte avec le papier de cuisson naturel ALFAPAC, versez un filet d’huile, salez, poivrez, ajoutez votre épice ou aromate préféré et enfournez 15 minutes à 200°C.

**VALEURS NUTRITIONNELLES**

Kcal : 714 / Protéines : 24 / Lipides : 32 / Fibres : 18 / Glucides : 31

**INGRÉDIENTS** **2 pers 3 pers 4 pers**

LÉGUMES GLACÉS

Courgettes 1 1,5 2 pièces

Carottes 3 4,5 6 pièces

Navets 2 3 4 pièces

Échalotes 2 3 4 pièces

Sirop d'érable 2 3 4 càs

Beurre doux 40 60 80 g

Sel (placard) 1 1,5 2 pincées

TUILES DE PARMESAN

Parmesan râpé 50 75 100 g

Origan séché 1/2 3/4 1 càc

Piment (kit) 1 1,5 2 pincées

BLÉ CROQUANT

Blé 130 195 260 g

Graines de courge 2 3 4 càs

Thym (kit) 1 1,5 2 càc

Sel et Poivre (placard) 1 1,5 2 pincées

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

Grande poêle ou sauteuse, casserole, plaque de cuisson, ciseaux, papier cuisson naturel ALFAPAC

**ASTUCE DE CHEF**

Avant de découper votre papier cuisson pour réaliser la cheminée, vérifiez bien que votre poêle puisse contenir tous vos légumes : idéalement, ils ne doivent pas se superposer et recouvrir toute la surface de la poêle.

**INSTRUCTIONS**

C'EST PARTI

Faites chauffer une casserole d'eau salée pour le blé (comptez 3 volumes d'eau pour 1 volume de blé).

Prenez une poêle ou sauteuse assez grande pour contenir vos légumes, posez-la sur le **papier cuisson naturel ALFAPAC**, tracez son contour à l'aide d'un crayon, découpez le cercle, pliez-le en 4 sur lui-même puis coupez l'extrémité de la pointe (0,5 mm). Dépliez le rond de papier de cuisson, vous obtiendrez une "cheminée".

Préchauffer le four à 210°C.

1. LÉGUMES GLACÉS

Faites chauffer de l'eau pour les légumes à l'aide d'une bouilloire ou casserole.

Lavez, épluchez et coupez les **carottes** ainsi que les **courgettes** en fins bâtonnets.

Lavez, épluchez et coupez les **navets** en petits cubes.

Pelez les **échalotes** en retirant juste ses extrémités.

Dans la poêle ou sauteuse, ajoutez tous les légumes. Versez de l'eau au 2/3, puis ajoutez le **beurre**, du sel et le **sirop d'érable**. Mélangez afin de bien les enrober.

Déposez votre cheminée sur le dessus et faites cuire 15 à 20 minutes.

Pour vérifier la cuisson, piquez les navets avec la pointe d'un couteau, si elle s'enfonce facilement, ils sont cuits.

Retirez le papier de cuisson ainsi que les légumes. S'il reste du jus poursuivez la cuisson sur feu vif jusqu'à ce que le liquide s'évapore et vous obtiendrez un jus pour napper vos légumes.

1. BLÉ CROQUANT

Dans la casserole d'eau salée, faites-cuire le **blé** le temps indiqué sur le sachet.

Dans une poêle, à sec, sur feu moyen/vif, torréfiez les **graines de courge** pendant 1 minute et réservez. Égouttez le blé et remettez-le dans sa casserole, ajoutez le **thym**, les graines de courge, du sel et du poivre.

1. TUILES DE PARMESAN

Mélangez le **parmesan râpé** avec l'**origan** et le **piment.**

Sur une plaque de cuisson, recouverte de papier cuisson naturel ALFAPAC, formez de petits tas de parmesan et aplatissez-les de façon à former des cercles assez fins. Il faut éviter de former des trous. Enfournez jusqu'à obtention d'une légère coloration (5 minutes maximum). Une fois les tuiles cuites, sortez-les du four et laissez-les refroidir sur la plaque.

1. DRESSAGE

Servez un lit de blé croquant, disposez vos légumes glacés et accompagnez-les des tuiles de parmesan.

**PETIT BONUS :**

C’est recette a été élaborée par Rutabago, start-up qui propose des **box à cuisiner 100% bio et de saison** pour manger responsable.

N’hésitez pas à vous rendre sur leur site pour découvrir leur concept (<https://rutabago.com/>).

Si vous souhaitez essayer, nous avons le plaisir de vous offrir une réduction de 20€ sur leur site avec le code **M-ALFAPAC20** *(Offre de 20€ sur la première box. Abonnement sans engagement et résiliable en 1 clic. Offre réservée aux nouveaux clients. Offre valable jusqu’au 15 juillet 2021).*