LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Soleil du Potager — légumes rôtis au four, riz ou pâtes

Quand les courgettes et les tomates passent au four, elles deviennent fondantes et caramélisées : c’est la base parfaite pour une assiette solaire et réconfortante. Ce plat réunit légumes rôtis au four, riz ou pâtes fraîches, un filet d’huile d’olive et quelques copeaux de parmesan, relevés par le mélange Soleil du Potager qui diffuse tomate concentrée, basilic doux et coriandre feuille vive. La texture joue sur le contraste entre l’onctuosité des légumes rôtis et la mâche du riz ou des pâtes, tandis que les herbes sèches donnent une fraîcheur aromatique en fin de cuisson. Servez-le en déjeuner familial, en dîner d’été simple ou en accompagnement généreux pour une table conviviale.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**35 min**	**Facile**

Ingrédients

- 3 courgettes moyennes, coupées en rondelles épaisses
- 500 g de tomates (ou 400 g de tomates cerises entières)
- 3 cuillères à soupe d’huile d’olive extra vierge
- 1 grosse gousse d’ail écrasée (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de jus de citron
- 200 g de riz basmati cuit ou 300 g de pâtes fraîches
- 40 g de parmesan en copeaux (ou pecorino, selon votre goût)
- Sel et poivre du moulin
- Soleil du Potager (mélange de tomates, basilic et coriandre feuille)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Soleil du Potager

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand bol, mélangez les rondelles de courgette et les tomates avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive, l’ail écrasé si utilisé, 1/2 cuillère à café de sel et un tour de moulin à poivre.

Répartissez les légumes en une seule couche sur la plaque. Enfournez 25–30 minutes jusqu’à ce que les bords commencent à dorer et que les tomates soient confites.

Pendant la cuisson, préparez le riz ou les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez et réservez une cuillère à soupe d’eau de cuisson si vous utilisez des pâtes.

5 minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez les légumes rôtis d’une première pincée de Soleil du Potager (environ 1 cuillère à café) et remuez délicatement pour répartir les arômes.

Sortez la plaque, arrosez d’un filet d’huile d’olive et d’un trait de vinaigre balsamique ou de jus de citron. Goûtez et rectifiez l’assaisonnement.

Servez les légumes chauds sur un lit de riz ou de pâtes fraîches. Ajoutez un dernier tour de moulin à poivre, une deuxième pincée de Soleil du Potager (0,5–1 cuillère à café) et quelques copeaux de parmesan.

Pour une touche finale, arrosez d’un filet d’huile d’olive crue et servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoutez une cuillère d’eau de cuisson des pâtes si la préparation semble sèche pour lier la sauce. Pour préserver la fraîcheur de la coriandre feuille, saupoudrez une partie du mélange en toute fin de cuisson.