

Légumes rôtis à l'écorce de citron

Écorce de citron apporte immédiatement une fraîcheur zestée et une légère amertume qui transforment des légumes rôtis simples en une assiette lumineuse. Ici, des morceaux de pommes de terre, carottes et courgettes sont enrobés d'huile d'olive, d'ail doux et d'un peu de thym, puis parsemés d'écorce de citron pour libérer un parfum vif et délicat. La peau séchée du citron rehausse les notes florales et donne une belle tension aromatique sans alourdir la texture fondante des légumes.

Idéale pour un déjeuner convivial ou un dîner estival, cette recette facile et gourmande se prépare rapidement et se sert chaude, accompagnée d'un yaourt citronné ou d'un pain croustillant pour profiter de chaque bouchée parfumée.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 400 g de petites pommes de terre (ou rattes), coupées en deux
- 300 g de carottes, coupées en bâtonnets
- 300 g de courgettes, coupées en gros morceaux
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 branches de thym frais (ou 1 cuillère à café de thym séché)
- 1 cuillère à café d'écorce de citron (sèche)
- Sel et poivre du moulin
- Persil frais haché pour servir (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Écorce de citron



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200°C (chaleur traditionnelle). Sortez les légumes du réfrigérateur pour qu'ils reviennent légèrement à température ambiante.

Lavez et coupez tous les légumes en morceaux de taille homogène pour assurer une cuisson régulière. Séchez-les dans un torchon propre.

Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive, l'ail écrasé, le thym, le sel et le poivre. Ajoutez 1/2 cuillère à café d'écorce de citron et remuez: mélanger la poudre d'écorce avec le corps gras aide à diffuser son parfum.

Versez les légumes dans le saladier et mélangez bien pour les enrober. Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en une seule couche pour qu'ils rôtissent et caramélisent.

Enfournez pour 30 à 35 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les légumes doivent être dorés à l'extérieur et tendres à l'intérieur.

À la sortie du four, saupoudrez du reste d'écorce de citron (environ 1/2 cuillère à café) pour préserver la fraîcheur aromatique et remuez délicatement.

Garnissez de persil frais haché si vous le souhaitez et servez immédiatement, chaud et parfumé.

Le conseil des Épices Curieuses

Mélangez l'écorce de citron à l'huile d'olive avant de l'ajouter aux légumes pour mieux libérer les huiles essentielles. Ajoutez une partie de l'écorce à la fin pour préserver la note la plus fraîche. Pour une cuisson homogène, choisissez des légumes coupés de taille similaire.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit