

CAROTTES ET PANAIS RÔTIS AU MIEL



Ingredients:



10 MINUTES



30 MINUTES



4 PERSONNES

- 3 càs de miel
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càc de graines de coriandre
- 1 et 1/2 càc de graines de cumin
- 1 càc de thym
- 500 g de carottes pelées et coupées en bâtonnets
- 500 g de panais pelés et coupés en bâtonnets
- 1 càc de sel
- Poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 220°C/425°F.
2. Torréfiez légèrement les graines de coriandre et de cumin en remuant de temps en temps pour faire ressortir le côté noisette de leur saveur. Mélangez les épices torréfiées, le miel, l'huile d'olive, le thym frais avec 1 cuillère à café de sel et du poivre noir moulu dans un grand bol.
3. Ajoutez les carottes et les panais dans le mélange.
4. Répartissez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
5. Faites rôtir les légumes au four pendant 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
6. Retirez les légumes du four et servir chaud. C'est prêt !