LÉGUMES D'AUTOMNE AUX BULBES D'AIL DES OURS

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 20 pers.

Ingrédient	Quantité
Panais	5 pcs
Potimarron	1 pc (+/- 1,5kg brut)
Oignons rouges	7 pcs
Ail des ours	18 bulbes
Herbes hachées fraîches ou séchées	(feuilles d'égopode, ortie, persil,...)
Épices	(Cumin, paprika, cannelle, piment de Cayenne, sel et poivre)
Graines de courge	
Huile d'olive	

Préparation

1. Laver et éplucher les panais. Les tailler en bâtonnets. Éplucher les oignons, les couper en lamelles. Nettoyer les bulbes d'ail des ours et les couper en 4.

2. Dans un plat, mélanger le tout avec de l'huile, les herbes, épices et graines de courges.

3. Enfourner à 180°C durant 20 à 30 minutes (vérifier la cuisson).

4. Laver le potimarron. Le couper, en gardant la peau, vider les pépins et tailler des lamelles (compter 1 à 2 par personne). Dans un plat, les mélanger avec de l'huile, les herbes, épices et graines de courges. Enfourner à 180°C durant +/- 20 minutes (vérifier la cuisson).

5. Réserver jusqu'à l'envoi et réchauffer au dernier moment.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026