



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Légumes d'été rotis au four

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 grosse tomate
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Chili en poudre

Préparation de la recette :

Préchauffez votre four à 150°.

Découpez l'aubergine, la courgette ainsi que la tomate en morceaux et placez-les dans un plat à four.

Répartissez les 3 gousses d'ail entre les légumes, sans en retirer la peau.

Salez, poivrez et saupoudrez de chili en poudre.

Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive et enfournez pendant 1 heure, jusqu'à ce que les légumes soient bien rôtis.