

## **Légumes rôtis, orge perlé, huile d'olive et citron**

*(Pour 4 personnes. Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h.)*

- 160 g d'orge perlé
- ½ chou-fleur : 300 g
- 1 patate douce : 350 g
- 1 poireau
- ½ fenouil
- Quelques rondelles de radis *red meat*\*
- 1 petit bouquet de chou-fleur cru
- Graines de courges décortiquées
- Huile d'olive intense
- Fleur de sel, poivre

*L'assaisonnement :*

- Huile d'olive intense : 100 g environ
- Zeste et jus de citron bio : 70 à 100 g
- 1 gousse d'ail
- 1 noix de gingembre frais

**1.** Préchauffez le four à 180° (th. 6).

**2.** Rincez l'orge perlé, égouttez-le, mettez-le dans une grande casserole et couvrez-le largement d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 45 min. Égouttez-le et mélangez-le avec un rien d'huile d'olive.

**3.** Rincez les légumes et égouttez-les. Coupez le chou-fleur et le fenouil en 4, les poireaux en 3 dans la longueur puis dans la largeur, la patate douce en 2 dans la longueur, sans la peler.

**4.** Rangez les légumes sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et huilez-les légèrement au pinceau. Glissez dans le four chaud et laissez cuire 45 min à 1 h, en retournant les légumes plusieurs fois pendant leur cuisson, en les piquant de temps en temps pour vérifier leur cuisson et en les retirant dès qu'ils sont tendres.

**5.** Préparez l'assaisonnement : pelez l'ail et le gingembre et râpez-les sur une [Microplane®](#) au-dessus d'un bol ; râpez de la même façon un peu de zeste de citron. Ajoutez huile et jus de citron : dosez ce dernier selon votre goût, selon que vous aimez plus ou moins l'acidulé. Mélangez.

**6.** Pelez la patate douce et coupez-la en tronçons. Dressez les légumes dans 4 assiettes, avec l'orge perlé. Nappez de l'assaisonnement citronné et parsemez de graines de courge, de fleur de sel et de poivre. Garnissez de rondelles de radis *red meat* – pour le croquant –, et de chou-fleur – pour la fraîcheur – que vous râpez à la Microplane. Dégustez tiède.

\*Le radis *red meat*, aussi appelé radis pastèque, est plus doux que nos habituels radis ou que le radis noir ; il est presque sucré et fait toujours fureur avec sa jolie couleur violette !