



Les Légumes grillés



Selon vos préférences ou ce que vous avez dans la cuisine ...

Courgettes, poivrons, aubergines, oignons, champignons, pommes de terre, tomates...



1. Éplucher et laver les légumes.
2. Les couper en morceaux.
3. Disposer le tout sur la plaque du four (sur du papier de cuisson).
4. Ajouter du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
5. Enfourner à 180 degrés (thermostat 6).

30 minutes, en remuant au bout de 15 minutes.



Ajoutez au choix :

- de la viande,
- du thon,
- des oeufs (brouillés),
- des lardons ...

