

LÉGUMES AU MISO ET BLÉZOTTO

- LES INGRÉDIENTS -

LÉGUMES

Chou-fleur	300 gr
Chou Kale	7-10 feuilles
Épi de maïs	2
Potimarron	200 gr

MARINADE

Pâte Miso	3 c. c.
Miel liquide	1 c. s.
Sauce soja	1 c. s.
Huile de tournesol	2 c. s.
Huile de sésame	1 c. s.
Ail frais	2 gousses
Piment	selon goût

BLÉZOTTO

Oignon	1
Blézotto	160 gr
Bouillon	500 ml
Poudre d'ail	optionnel

- PRÉPARATION -

Tailler les légumes en petits morceaux, couper les grains de maïs à même le tronc.

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade puis ajouter les légumes et bien mélanger.

Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 25 minutes.

Pendant ce temps, émincer l'oignon et le faire revenir dans de l'huile chaude. Ajouter le blézotto et faire revenir quelques minutes. Verser progressivement le bouillon jusqu'à l'obtention de la texture voulue (25 minutes environ). Ajuster le goût avec la poudre d'ail si nécessaire.

