

Chou-rave rôti au miel et à la moutarde

Ingrédients

- 2 choux-raves
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques branches de thym
- Sel et poivre



Préparation

Épluchez les choux-raves puis coupez-les en quartiers de taille régulière. Dans un saladier, mélangez la moutarde, le miel et l'huile d'olive. Ajoutez le thym, un peu de sel et de poivre. Ajoutez les quartiers de chou-rave dans le saladier et mélangez bien afin qu'ils soient entièrement enrobés de la préparation. Disposez les morceaux sur une plaque recouverte de papier cuisson, en évitant de les superposer. Faites cuire 30 minutes à 200 °C, en les retournant à mi-cuisson.

Les choux-raves doivent être tendres à cœur et légèrement dorés sur les bords. Parsemez d'un peu de thym frais avant de servir.

👉 Petit plus : quelques graines de courge ou de sésame ajoutées à la sortie du four apportent du croquant.