

Légumes au romarin, purée de topinambours et sauce citronnée



Cette recette d'accompagnement combine des légumes rôtis et une purée de topinambours, relevés d'une sauce au yogourt citronné. Non seulement savoureux, ce plat est aussi idéal pour la santé intestinale. Simple et élégant, cet accompagnement promet d'enchanter vos repas tout en prenant soin de votre santé digestive.

Le topinambour est un tubercule riche en inuline, une fibre prébiotique qui favorise une santé digestive optimale en aidant à la croissance de bonnes bactéries (probiotiques) dans le côlon. Essayez cette recette accompagnée d'un poisson pour des bienfaits accrus sur vos bactéries intestinales et votre bien-être !

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 230

Lipides 6

Glucides 37

Fibres 5

Protéines 9

Sodium 370

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de topinambours, pelés et coupés en petits morceaux

- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage (parmesan, feta ou à la crème)
- Poivre et sel, au goût

Sauce au yogourt :

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt grec nature 0%
- $\frac{1}{2}$ citron (le zeste et le jus)
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poudre d'oignon
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poudre d'ail
- Poivre et sel, au goût

Légumes rôtis :

- 4 carottes moyennes, lavées et coupées en rondelles
- 1 patate douce, coupée en dés
- 1 oignon, coupé en tranches
- 7 mini-poivrons, coupés en 2 (ou 1 gros poivron de couleur, coupé en cubes)
- 20 ml (1 c. à soupe + 1 c. à thé) d'huile d'olive, divisé
- 7 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de miel
- 1 branche de romarin frais (ou 7 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de romarin séché)
- Poivre et sel, au goût
- 1 tête d'ail entière

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un chaudron rempli d'eau bouillante, blanchir les carottes 2 minutes. Retirer, rincer sous l'eau froide et réserver dans un grand bol.
3. Dans le même chaudron, cuire les topinambours 20-25 minutes.
4. Pendant ce temps, ajouter les légumes (sauf l'ail) dans le bol avec les carottes, ajouter 15 ml d'huile et les assaisonnements. Étendre les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Couper le dessus de la tête d'ail et placer sur la plaque avec les autres légumes, verser 5 ml d'huile sur l'ail et cuire le tout au four 25-30 minutes.
5. Pendant ce temps, dans un petit bol, préparer la sauce au yogourt en y mélangeant tous les ingrédients. Réserver.
6. Une fois les topinambours cuits, dans un mélangeur, réduire en purée les topinambours avec la boisson de soya, le fromage, le sel et le poivre.
7. Pour le montage : Verser la purée de topinambours dans une grande assiette et former un creux au centre. Déposer ensuite les légumes au centre et accompagner d'une généreuse portion de sauce au yogourt et d'une protéine comme un poisson.

Notes

ue.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec