

Recette de légumes grillés



La recette de légumes grillés est une recette simple et savoureuse, parfaite pour l'été. Les légumes sont grillés à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres et grillés.

La combinaison d'oignon, d'aubergine et de poivron est une combinaison classique qui fait toujours plaisir.

Voir ci-dessous les ingrédients et la méthode de préparation de cette recette de légumes grillés.

Ingrédients

- 1 gros oignon, coupé en tranches
- 2 aubergines moyennes, coupées en tranches
- 2 poivrons rouges, coupés en tranches
- 1/4 tasse d'huile d'olive

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café d'herbes séchées comme le thym, l'origan ou le romarin
- Sel et poivre au goût

Méthode de préparation

1. Préchauffer le gril ou la poêle à feu moyen-vif.
2. Dans un grand bol, mélanger l'oignon, l'aubergine, le poivre, l'huile d'olive, le vinaigre, les herbes, le sel et le poivre.
3. Répartir les légumes sur le gril ou dans la poêle et cuire 5 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et grillés.
4. Servir immédiatement.

Conseils

- Pour éviter que les légumes ne collent au gril, graissez-le avec un peu d'huile d'olive.
- Si vous utilisez une poêle, ajoutez un peu d'eau pour éviter que les légumes ne brûlent.
- Vous pouvez ajouter d'autres légumes à la recette, comme des tomates, de l'ail, du maïs ou du brocoli.
- Servez les légumes grillés avec une sauce de votre choix, comme une vinaigrette ou du pesto.

Variations de la recette

- Pour une version végétalienne, utilisez de l'huile d'olive aromatisée aux herbes ou une sauce végétalienne, comme une sauce tahini ou une sauce aux aubergines.
- Pour une version végétarienne, ajoutez de la viande grillée ou du poulet grillé aux légumes.
- Pour une version enfant, coupez les légumes en petits morceaux.

La recette est facile à suivre et peut être personnalisée à votre goût.

Vous pouvez ajouter d'autres légumes à la recette, comme des tomates, de l'ail, du maïs ou du brocoli.

Vous pouvez également utiliser une sauce de votre choix, comme une vinaigrette ou du pesto.

Voici quelques conseils pour préparer de délicieux légumes grillés :

- Utilisez des légumes frais de saison.
- Coupez les légumes en fines tranches ou en gros morceaux, selon votre goût.
- Assaisonnez les légumes avec de l'huile d'olive, des herbes et des épices avant de les griller.
- N'ajoutez pas trop de légumes sur le gril ou dans la poêle à la fois afin qu'ils cuisent uniformément.



- Retournez fréquemment les légumes pour qu'ils cuisent de tous les côtés.

Les légumes grillés sont une excellente façon de savourer la saveur des légumes d'été. Ils sont sains, savoureux et peuvent être servis comme plat d'accompagnement, plat principal ou collation.

Voici quelques suggestions pour servir des légumes grillés :

- Servez-les en accompagnement d'un plat de viande ou de poulet.
- Utilisez-les comme base pour une salade.
- Ajoutez-les à un sandwich ou à un wrap.
- Servez-les en collation avec une sauce de votre choix.

Avec un peu de créativité, vous pouvez utiliser les légumes grillés de différentes manières.

Vidéo

Regardez la vidéo de cette recette ci-dessous pour vous aider à préparer votre repas.

Ci-dessous, vous pouvez télécharger le PDF de la recette pour l'imprimer et la partager avec vos amis.

[CLIQUEZ ICI POUR LIRE CET ARTICLE COMPLET](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)