

Trio de courges, pommes de terre et choux de Bruxelles rôtis au four



“ Voici une excellente recette découverte sur le mignon site de Agnès du blog [Bikini et Gourmandises](#). Je n'avais que 200 g de choux de Bruxelles récoltés au jardin que j'ai complété avec le brocoli du jardin. J'ai remplacé une portion du potimarron par une courge patidou et le reste d'un demie courge blue ballet que j'avais en réserve.”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 500 g de [courges](#) (ici [patidou](#), [blue ballet](#) et [potimarron](#))
- 4 [pommes de terre](#)
- 4 [oignons rouges](#)
- 200 g de [choux de Bruxelles](#)
- 200 g de [brocoli](#)
- 3 à 4 branches de [thym](#)
- 25 ml d'huile d'olive
- Piment d'Espelette ou paprika
- Curcuma (facultatif)
- Sel et poivre
- 1 pincée de bicarbonate de sodium

Les Étapes :

Brossez les pommes de terre et les courges dont la peau est comestible (*ici les patidous et le potimarron*). Coupez toutes les courges en 2. Épépinez-les puis épluchez les courges dont la peau n'est pas comestible (*ici la courge blue ballet*). Coupez les courges en larges languettes. Coupez les pommes de terre non épluchées en 4 ou 6 sur le sens de la longueur. Épluchez les oignons que vous couperez en 4 ou en 6. Déposez tous les légumes dans un plat à gratin que vous mélangerez à l'huile d'olive. Effeuillez le thym sur les légumes. Couvrez puis enfournez à 200°C pendant 45 minutes.

Découvrez. Salez. Ajoutez les choux de Bruxelles et les brocolis blanchis 2 minutes dans une eau bouillante additionnée d'une pincée de bicarbonate. Laissez cuire encore 20 à 30 minutes à découvert le temps que les pommes de terre soient fondantes.

Retirer du four. Assaisonnez. Versez le contenu du plat à gratin dans un plat de service en prenant soin de bien recouvrir les légumes du jus de cuisson.

Au final vous aurez différentes textures de légumes...

Et Que Dire De Plus ?

→ Pour la recette initiale, c'est ici sur le blog d'Agnès... [Bikini et gourmandises](#). Dans sa recette, Agnès n'a utilisé qu'une seule courge, le potimarron et 400 g de choux de Bruxelles de même que du curcuma. Elle n'a pas utilisé de brocoli.

→ Une autre recette à base de courge blue ballet : [Bricks de courge blue ballet et bettes à la vanille et à l'orange](#).

→ Ce plat de légumes cuisinés à été servi avec du quinoa et un figatelli artisanal qui nous a été envoyé de Corse par un copain.

→ Vous pouvez ajoutez des gousses d'ail, du panais ou des cerfeuil tubéreux à la préparation.

→ Une recette similaire puisée sur le site de Lilo, Cuisine campagne : [Courges, cerfeuil tubéreux et pommes de terres rôti à l'ail et aux herbes aromatiques](#).

© Les papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/trio-de-courges-pommes-de-terre-et-choux-de-bruxelles-rotis-au-four/>
