

## Légumes racines glacés au gingembre, au miel et à l'orange



### Ingrédients (4 personnes)

2 panais

4 carottes

1 grosse betterave crue

1 patate douce

Huile d'olive

1 pouce de gingembre

1 orange

2 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de tahin (purée de sésame)

1 c. à café de sauce de soja.

(Sésame)

### Préparation

Laver ou brosser les légumes et les tailler en « frites » pas trop fines.

Disposer sur une plaque de cuisson et badigeonner de jus de citron et d'huile d'olive.

Enfourner 30 min à 200°C.

Pendant ce temps, râper le gingembre dans une casserole et y ajouter le jus de l'orange, le miel, le tahin et la sauce de soja. Chauffer 5 min pour que la sauce réduise.

Lorsque les légumes sont cuits, il faut les sortir du four et les napper du mélange au gingembre.

Vous pouvez décorer le plat de sésame et servir.