

Des recettes équilibrées végétaliennes

## Légumes au four avec tempeh



### Valeurs nutritives par portion

Énergie	555 kcal
Protéines	29 g
Graisses	22 g
Glucides	48 g



Des recettes équilibrées végétaliennes

## Légumes au four avec tempeh

Pour 4 portions

### Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre, épluchées et coupées en dés
- 1 chou-fleur (petit), en bouquets
- 4 carottes, coupées en dés
- 2 poivrons, coupés en dés
- 2 oignons, grossièrement coupés
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 4 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre
  
- 400 g de tempeh, coupé en dés
- 2 cs de graines de sésame



### Préparation

1. Bien mélanger les légumes et les pommes de terre dans un plat allant au four avec l'huile, le sel et le poivre et enfourner à 200°C à chaleur tournante pendant environ 50-60 minutes. Remuer de temps en temps.
2. Faire dorer le tempeh à la poêle avec un peu d'huile.
3. Mélanger le tempeh aux légumes et servir saupoudré de graines de sésame.

### Astuce:

Choisir des légumes de saison