

Bowl d'épeautre aux légumes d'été

Cette recette est proposée par Catherine PRONO, passionnée de cuisine

Portions : 6

Cuisson : 30 minutes

- 300 g petit épeautre concassé
- 2 courgettes
- 4 carottes
- 1 poivrons rouges
- 1 oignon ou échalote
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Ail en poudre
- Sel et poivre



- Couper les légumes les légumes en petits dés: courgettes, carottes, poivrons rouges épluchés, oignon ou échalote
- Mettre les légumes dans un saladier, arroser d'huile d'olive, de l'ail en poudre, du sel, du poivre, des herbes de provence et des épices si on veut.
- Bien enrober les légumes.
- Les disposer dans un plat et au four 30 minutes à 180°.
- Disposer le petit épeautre, les légumes rotis tièdes, de la fêta ou mozzarella.
- Verser une bonne vinaigrette au balsamic.