



## LÉGUMES AU FOUR

Par personne

 15 minutes 35 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 2 unités petites d'aubergine, crue [360 g]
- 1 portion moyenne d'oignon jaune, cru [100 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 15 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 1/2 unité petite de potiron, cru [625 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (Th 6)
- 2° Enduisez les légumes d'huile
- 3° Salez, poivrez et ajouter les herbes de Provence
- 4° Faire cuire 20 min au four

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (774 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 17 kcal   | 131 kcal            | 7 %  |
| PROTÉINES           | 1 g       | 9 g                 | 19 % |
| GLUCIDES            | 3 g       | 25 g                | 10 % |
| SUCRES              | 2 g       | 17 g                | 18 % |
| LIPIDES             | 1 g       | 4 g                 | 6 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 1 g                 | 4 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 15 g                | 59 % |
| SODIUM              | 5 mg      | 40 mg               | 2 %  |