

# Légumes au four et dip



369  
kcal

**Mise en place et préparation:**

env. 15 min

**Cuisson au four:** env. 30 min

Pour 2 personnes

---

**300 g de patates douces,**  
en quartiers

**200 g de betteraves  
rouges crues,** pelées,  
en quartiers

**200 g de fenouil,** en quartiers

**100 g de champignons  
de Paris,** coupés en deux

**2 c. s. d'huile d'olive**

**1 c. c. de sel**

**un peu de poivre**

**2 brins de thym**

---

**250 g de séré maigre**

**2 c. s. de ciboulette,** ciselée

**2 pincées de fleur de sel**

**un peu de poivre**

---

**1 —** Mélanger dans un grand bol les patates douces et tous les ingrédients, thym compris, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.

**2 — Cuisson:** env. 30 min au milieu du four préchauffé à 200°C.

**3 —** Mélanger le séré et tous les autres ingrédients, servir avec les légumes.

**Portion:** 369 kcal, lip 13 g, glu 38 g, pro 19 g