



Légumes cuits dans le papier d'aluminium

Catégorie: Accompagnements

Description:

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

Portions : 4

Ingrédients:

6 tranches d'aubergine (1/2 po. d'épaisseur)

1/2 courgette coupée en tranches (1/2 po. d'épaisseur)

2 tomates coupées en tranches (1/2 po. d'épaisseur)

1 piment vert coupé en grosses lanières

1 c. à table (15 ml) de sirop d'érable

1 c. à thé (5 ml) d'huile

Jus de citron au goût

Sauce soya au goût

Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Étendre une feuille de papier d'aluminium sur le comptoir de cuisine.
2. Placer les légumes sur le papier et relever les bords.
3. Saler et poivrer les légumes. Ajouter le sirop d'érable, l'huile, le jus de citron et la sauce soya. Placer une autre feuille de papier sur les légumes. Bien fermer le tout en repliant les bords des deux feuilles.
4. Placer sur la grille chaude du BBQ. Fermer le couvercle et faire cuire de 18 à 20 minutes.