



Sticky traybake aux choux de Bruxelles, aux frites de patates douces et aux falafels



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

500 grammes de frites de patates douces (surgelées, ou de potatoes)
500 grammes de choux de Bruxelles surgelés
300 grammes de falafels
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de pâte miso
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de graines de sésame
2 jeunes oignons
1 poignée de coriandre

Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 220 °C. Répartissez les frites de patates douces, les choux de Bruxelles et les falafels sur une grande plaque de cuisson. Arrosez d'huile d'olive et mélangez bien. Faites rôtir au four pendant 25 minutes. Mélangez à mi-cuisson.
- 2.** Pendant ce temps, mélangez la pâte miso avec le miel, la sauce soja et le jus de citron vert jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Sortez la plaque du four et arrosez le tout de sauce au miso. Remettez au four pendant 5 minutes.
- 3.** Garnissez le traybake de graines de sésame, de jeunes oignons finement émincés et de coriandre.