

# Légumes grillés à l'orientale en papillote



Type	Personnes	Temps de préparation	Temps de cuisson
BBQ	1	15 min	10 min

## RECOMMANDATIONS

Une recette simple et rapide pour incorporer des légumes à tes grillades. Carottes, pois mange-tout, poivrons, oignons, ail, champignons, courgettes, le choix ne manque pas. Les quantités et l'assaisonnement sont à ta convenance !



## INGREDIENTS

env. 200g/pers de mélange de légumes

(ne pas oublier ail et oignon, miam! )

1 CS de graines de sésame

gingembre frais et rapé

piment (optionnel)

gros sel et poivre

1 CS de sauce soja ou tamari

1 CS d'huile d'olive

1 CS de vinaigre de riz, de saké ou xérès

## INSTRUCTIONS

- 1 Sur une feuille d'alu, mettre une poignée de légumes. Saler et poivrer
- 2 Replier la feuille en deux afin de recouvrir les légumes. Plier les deux bords 2-3 fois pour bien sceller
- 3 Par l'ouverture restante, ajouter le sésame, l'huile d'olive, la sauce soja et le vinaigre de riz.
- 4 Sceller la dernière ouverture et secouer le paquet (la papillote, pas tes ...)
- 5 Ecrire ton nom sur la papillote
- 6 Mettre la papillote sur le grill. Cuire jusqu'à ce que la papillote gonfle complètement. 8-10min
- 7 Pour service, percer la papillote. ATTENTION à la vapeur qui s'en échappe !

[Like ta papillote sur Reggie' Monday](#)