

# Baked Brussels Sprouts & Potatoes

**Servings:** 6

**Diet:** Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 4 tablespoons oil
- 2 tablespoons vinegar
- ½ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 pound Brussels sprouts, halved
- 1 pound red potatoes, quartered
- 1 onion, cut in chunks

## Instructions

**STEP 1:** Preheat oven to 400° F. Whisk the oil, vinegar, oregano, salt, and black pepper.

**STEP 2:** Toss Brussels sprouts, potatoes and onions with half of the oil and vinegar mixture. Place on baking sheet.

**STEP 3:** Bake for 30 minutes or until browned, stirring the vegetables halfway. Remove from the oven and drizzle remaining oil and vinegar mixture on top.



## QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Try with sweet potatoes, carrots or any winter squash.
- **Did you know?** Brussels sprouts are packed full of vitamins A, C and K. They contain potassium and fiber, too!

Per Serving: 170 Calories | 21 Carbs | 3g Sugar | 5g Fiber | 9g Fat (1.5g Sat Fat) | 4g Protein | 130mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Choux de Bruxelles et pommes de terre au four

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

## Ingrédients

- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- ½ cuillère à café d'origan séché
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 1 livre de choux de Bruxelles, coupés en deux
- 1 livre de pommes de terre rouges, coupées en quatre
- 1 oignon, coupé en morceaux

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Préchauffez le four à 400 °F. Mélangez l'huile, le vinaigre, l'origan, le sel et le poivre noir.

**ÉTAPE 2 :** Mélangez les choux de Bruxelles, les pommes de terre et les oignons avec la moitié du mélange d'huile et de vinaigre. Déposez le tout sur une plaque de cuisson.

**ÉTAPE 3 :** Faites cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré, en remuant les légumes au milieu de la cuisson. Retirez du four et arrosez le dessus du reste du mélange d'huile et de vinaigre.



## CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Essayez avec des patates douces, des carottes ou n'importe quelle courge d'hiver.
- **Le saviez-vous ?** Les choux de Bruxelles regorgent de vitamines A, C et K. Ils contiennent également du potassium et des fibres !