Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Bol de pois chiches rôtis, carottes et yaourt citronné au piment rouge

Un bol chaleureux, croquant et parfumé : pois chiches rôtis, carottes fondantes et un yaourt citronné crémeux relevés d’une Purée de Piment Rouge Artisanale. La texture joue entre le croustillant des légumineuses et la douceur onctueuse du yaourt, tandis que la purée apporte une chaleur douce, gingembre et ail en arrière-plan. Facile et rapide, ce plat se partage en famille ou se glisse dans une lunchbox, servi avec du riz ou un pain plat pour un repas simple, parfumé et légèrement relevé.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**15 min**	**30 min**	**Facile**

Ingrédients

- 400 g de pois chiches cuits (en conserve, rincés et égouttés, ou cuits maison)
- 4 carottes moyennes, coupées en bâtonnets
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de paprika doux
- Sel et poivre du moulin
- 200 g de yaourt nature (végétal ou laitier)
- Le jus d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillères à soupe de persil ou coriandre fraîche hachée
- 200 g de riz cuit ou 4 pains plats (pour servir)
- 1 à 2 cuillères à soupe de Purée de Piment Rouge Artisanale – Force 1/5 (voir dosage)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Purée de Piment Rouge Artisanale – Force 1/5 - 85G

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, mélangez les pois chiches égouttés et les bâtonnets de carotte avec l'huile d'olive, le cumin, le paprika, du sel et du poivre.

Enfournez 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants et que les carottes soient tendres et légèrement caramélisées.

Pendant la cuisson, préparez le yaourt citronné: dans un bol, fouettez le yaourt avec le jus de citron, l'ail écrasé, la moitié des herbes hachées et une pincée de sel.

Dans un petit ramequin, diluez la Purée de Piment Rouge Artisanale avec une cuillère à soupe d'huile d'olive ou un peu d'eau tiède pour l'assouplir et la répartir plus uniformément.

Goûtez le yaourt et ajoutez, selon votre tolérance, 1/2 à 1 cuillère à café de la purée diluée. Mélangez bien pour obtenir une sauce légèrement rosée et parfumée.

Dressez: répartissez le riz ou les pains plats, disposez les pois chiches rôtis et les carottes, nappez généreusement de yaourt citronné et terminez par un filet supplémentaire de purée de piment si désiré.

Parsemez du reste d'herbes fraîches et servez immédiatement, accompagné de quartiers de citron pour ceux qui aiment une touche d'acidité supplémentaire.

Le conseil des Épices Curieuses

Diluez toujours la purée avec un corps gras ou un peu de liquide avant d'incorporer au yaourt pour une répartition homogène. Pour plus de croquant, séchez les pois chiches sur un torchon avant de les rôtir. Vous pouvez remplacer le riz par du quinoa ou servir dans des pains plats garnis pour une version bowl-to-wrap.