Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Carottes et pois chiches rôtis à l'Assemblage à Harissa, yaourt citronné

Envie d’un plat simple, chaleureux et parfumé ? Ces carottes rôties aux pois chiches et oignons, enrobées d’huile d’olive et d’Assemblage à Harissa, offrent une robe rougeoie, une texture fondante à l’intérieur et des bords caramélisés croquants. Le yaourt citronné apporte fraîcheur et onctuosité, tandis qu’un filet de citron réveille les arômes épicés. Parfait pour un dîner en semaine, une lunchbox généreuse ou à servir en accompagnement d’une salade verte, ce plat végétarien se prépare rapidement et plaît aux palais curieux.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**15 min**	**35 min**	**Facile**

Ingrédients

- 700 g de carottes (environ 6 moyennes), pelées et coupées en biseaux
- 1 boîte de pois chiches (400 g), rincés et égouttés
- 2 oignons rouges ou jaunes, coupés en quartiers
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à café d'Assemblage à Harissa
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre noir du moulin
- 200 g de yaourt nature ou yaourt végétal
- 1 citron (jus et quartiers pour servir)
- Quelques brins de coriandre ou de persil frais (pour servir)
- Facultatif: un filet d'huile d'olive supplémentaire pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage à Harissa

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante 190 °C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive avec 1 cuillère à café d'Assemblage à Harissa (voir la rubrique dosage) et le sel. Ajoutez les carottes, les pois chiches et les quartiers d'oignon. Mélangez bien pour enrober uniformément.

Étalez en une seule couche sur la plaque en veillant à laisser un peu d'espace entre les légumes pour favoriser le brunissement.

Enfournez 30 à 35 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement caramélisées sur les bords.

Pendant la cuisson, préparez le yaourt citronné: mélangez le yaourt avec le jus d'un demi-citron, une pincée de sel et, si vous le souhaitez, 1/4 de cuillère à café d'Assemblage à Harissa pour lier le tout. Goûtez et ajustez l'acidité et l'assaisonnement.

Sortez les légumes du four, rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec un peu de sel, de poivre et une pointe d'Assemblage à Harissa si vous désirez plus de caractère.

Dressez les carottes, pois chiches et oignons dans un plat de service ou directement sur des assiettes. Déposez des cuillerées de yaourt citronné, parsemez de coriandre ou persil frais, ajoutez un quartier de citron et un filet d'huile d'olive si désiré.

Servez tiède ou à température ambiante, en accompagnement d'une salade verte ou comme plat principal végétarien.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour développer les arômes, faites tiédir 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et laissez infuser 5 minutes 1 cuillère à café d'Assemblage à Harissa avant de mélanger avec les légumes. Cela arrondit les saveurs du cumin et de la coriandre et répartit mieux le piment. Pour une texture encore plus fondante, prolongez la cuisson 5 à 10 minutes en baissant le four à 180 °C.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit