Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Carottes rôties, yaourt citronné et Baies Mang Tang

Ces carottes rôties sont une idée simple et gourmande pour un repas de semaine ou un accompagnement parfumé lors d’un dîner. La cuisson au four concentre la douceur des carottes et du miel, qui contraste avec la fraîcheur vive du yaourt citronné. En finition, quelques Baies Mang Tang concassées apportent une note citronnée et herbacée, subtilement florale, qui relève chaque bouchée sans la dominer. Servez chaud ou tiède, parsemé d’herbes fraîches pour une assiette lumineuse et conviviale.

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

Ingrédients

- 800 g de carottes (fines de préférence)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel (ou sirop d'érable pour une alternative)
- Sel et poivre du moulin
- 200 g de yaourt grec ou yaourt nature bien épais
- Zeste et 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Une poignée d'herbes fraîches hachées (persil, coriandre ou menthe)
- Baies Mang Tang (à doser — voir rubrique « dosage »)
- Un filet d'huile d'olive pour la finition

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Baies verveine ou Baies Mang Tang

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur statique ou 180 °C chaleur tournante). Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets ou en deux dans la longueur si elles sont fines.

Dans un grand bol, mélangez les carottes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la cuillère à soupe de miel, une pincée de sel et du poivre. Répartissez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson en une seule couche.

Enfournez pour 25–30 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement caramélisées. Retournez-les à mi-cuisson pour une coloration uniforme.

Pendant la cuisson, préparez le yaourt citronné: mélangez le yaourt avec le zeste, le jus de citron, une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Goûtez et rectifiez l'acidité si nécessaire.

Juste avant de servir, concassez très légèrement les Baies Mang Tang au mortier ou entre deux cuillères pour libérer leurs arômes (voir la rubrique « dosage »).

Sortez les carottes du four et laissez-les reposer 2 minutes. Disposez une cuillerée de yaourt citronné au centre d'un plat ou sur chaque assiette, ajoutez les carottes rôties par-dessus ou à côté, puis parsemez les baies concassées.

Terminez par les herbes fraîches hachées et un filet d'huile d'olive. Servez chaud ou tiède, en accompagnement d'une salade, d'un plat de céréales ou d'une protéine végétarienne.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour amplifier l'arôme, concassez les baies et laissez-les reposer 5 minutes dans une cuillère d'huile tiède avant de parsemer. Si vous préférez une version plus douce, remplacez le miel par du sirop d'érable. Vous pouvez aussi ajouter un filet de jus d'orange dans le yaourt pour une touche d'agrumes supplémentaire.