

# Patates douces rôties à la sauce barbecue pimentée

La sauce barbecue pimentée transforme un plat simple en fête de saveurs : nappée sur des quartiers de patates douces et des pois chiches rôtis, elle apporte une note fumée, sucrée-salée et une chaleur épicée qui progressent en bouche. La texture onctueuse et brillante de la sauce colle aux légumes, créant des bords caramélisés tandis qu'un yaourt nature frais équilibre la puissance du piment. Préparez ce plat pour un dîner convivial entre amis ou une grande salade hivernale : il se réalise rapidement, demande peu d'ingrédients courants et plaît aux végétariens. En quelques gestes, vous obtiendrez une assiette généreuse, colorée et réconfortante qui donne envie de passer à table dès la sortie du four.

**P**  
PERSONNES  
**4**

**T**  
PRÉPARATION  
**15 min**

**C**  
CUISSON  
**35 min**

**D**  
DIFFICULTÉ  
**facile**

# Ingrédients

- 3 patates douces moyennes ( $\approx 1,000$ – $1,200$  g), lavées et coupées en quartiers
- 1 boîte de pois chiches (400 g), rincés et égouttés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Sauce Barbecue pimenté - 275G (voir dosage)
- 150 g de yaourt nature (ou yaourt végétal) pour servir
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat, hachés
- 1 cuillère à soupe de graines de courge ou de sésame (facultatif)
- 1/2 citron (jus), pour arroser juste avant de servir

## LE MÉLANGE DE LA RECETTE



## Sauce Barbecue pimenté - 275G



Scanner pour voir le produit

# Préparation

Préchauffez le four à 220 °C (chaleur tournante de préférence). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand saladier, mélangez les quartiers de patates douces avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé, l'ail en poudre, 1 cuillère à café de sel et 1/2 cuillère à café de poivre. Répartissez en une seule couche sur la plaque.

Dans un autre bol, enrobez les pois chiches égouttés d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive et d'une pincée de sel. Répartissez-les sur une seconde plaque ou au milieu de la même plaque si l'espace le permet.

Enfournez les légumes et les pois chiches 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et commencent à caraméliser. Retournez les morceaux à mi-cuisson pour une coloration homogène.

Pendant que tout rôtit, réservez 2 cuillerées à soupe de Sauce Barbecue pimenté - 275G non chauffée pour le service. Versez le reste dans un petit bol pour badigeonner.

Sortez la plaque, baissez la température à 200 °C. Badigeonnez généreusement les quartiers de patates douces et les pois chiches avec la sauce (en gardant la portion crue réservée). Remettez au four 8 à 10 minutes pour faire caraméliser la sauce sans la brûler.

Vérifiez la cuisson: la sauce doit être brillante et légèrement collante, les bords bien dorés. Laissez reposer 2 minutes hors du four puis arrosez d'un filet de jus de citron.

Servez chaud: disposez les quartiers et les pois chiches sur un plat, ajoutez des cuillerées de yaourt nature, parsemez d'herbes fraîches et de graines toastées. Ajoutez la sauce crue réservée à table pour ceux qui veulent plus de piquant.

## Le conseil des Épices Curieuses

Pour une texture encore plus croustillante, augmentez la température à 230 °C durant les 5 dernières minutes. Gardez toujours une petite quantité de sauce non chauffée pour ajouter de la fraîcheur au service.

---

# Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit