

Légumes rôtis épicés Terres d'Afrique au four

Légumes rôtis épicés : un assortiment de pois chiches, carottes et patates douces enrobées d'un mélange chaleureux, parfait pour un dîner convivial. La douceur des patates et des carottes caramélisées rencontre la note fumée du paprika, la profondeur du cumin et les accents d'orange et d'ail du mélange Terres d'Afrique. La texture combine le fondant des légumes et le croquant des bords rôtis, tandis que le yaourt nature apporte une fraîcheur onctueuse. Simple à préparer en 50 minutes, ce plat familial se sert aussi bien en repas principal végétarien qu'en accompagnement généreux pour une table à partager. Laissez-vous tenter : le parfum dès l'ouverture du four vous donnera envie de mettre la table.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 400 g de pois chiches cuits, égouttés
- 3 carottes moyennes, pelées et coupées en bâtonnets
- 500 g de patates douces, coupées en dés (environ 2 moyennes)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1,5 à 2 cuillères à café de Terres d'Afrique
- 1 yaourt nature (150-200 g) pour servir
- 1/2 citron (zeste et jus) pour assaisonner le yaourt
- 1 petite échalote ou 1/2 oignon rouge émincé (facultatif)
- Sel fin et poivre noir du moulin
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat pour la finition

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Terres d'Afrique



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C chaleur tournante. Tapissez une plaque de cuisson de papier cuisson ou huilez légèrement une grande lèchefrite.

Dans un grand saladier, mélangez les dés de patate douce, les bâtonnets de carotte et les pois chiches égouttés. Ajoutez l'huile d'olive, salez légèrement et poivrez.

Saupoudrez le mélange Terres d'Afrique sur les légumes, commencez par 1,5 cuillère à café puis mélangez à la spatule pour bien enrober chaque morceau. Goûtez une petite quantité et ajustez à 2 c. à café si vous souhaitez plus d'intensité.

Répartissez les légumes en une seule couche sur la plaque, en évitant de les superposer pour favoriser le brunissement. Éparpillez l'échalote émincée si vous l'utilisez.

Enfournez pour 30 à 35 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les légumes doivent être tendres à coeur et bien dorés sur les bords. Si vous aimez plus croustillant, augmentez la température 5 minutes en fin de cuisson.

Pendant la cuisson, préparez le yaourt: mélangez le yaourt nature avec le zeste et le jus du 1/2 citron, une pincée de sel et une cuillère à café de Terres d'Afrique si vous voulez une liaison aromatique.

Sortez les légumes du four, rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre) et transférez dans un plat de service. Parsemez de coriandre ou persil ciselé.

Servez chaud, accompagné du yaourt citronné ou d'une semoule fine. Pour une présentation conviviale, proposez le yaourt en petit bol à côté et laissez chacun se servir.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour développer les arômes, vous pouvez faire revenir 20 à 30 secondes 1 cuillère à café de Terres d'Afrique dans l'huile avant d'enrober les légumes. Ne surchargez pas la plaque pour obtenir des bords bien caramélisés.

