

Carottes rôties coriandre, pois chiches et yaourt

Carottes rôties coriandre : ce plat simple et chaleureux rassemble carottes fondantes, pois chiches croustillants et oignon légèrement caramélisé, relevés d'une touche parfumée de coriandre moulue. La coriandre apporte une note citronnée et boisée qui se mêle à la douceur des légumes rôtis et au crémeux du yaourt nature. En bouche, la texture oscille entre le moelleux des carottes et le croquant léger des pois chiches, rehaussée d'un filet de citron pour de la fraîcheur. Idéal pour un dîner en semaine, un déjeuner convivial ou pour emporter en lunch box, ce plat se prépare en moins d'une heure et invite à cuisiner sans complication tout en offrant des saveurs équilibrées et parfumées.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 800 g de carottes (petites à moyennes), brossées et coupées en deux dans la longueur
- 400 g de pois chiches cuits (boîte égouttée ou pois chiches maison)
- 2 oignons rouges ou jaunes, coupés en quartiers
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de coriandre moulue (voir dosage ci-dessous)
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 200 g de yaourt nature (léger ou entier selon préférence)
- Le jus et le zeste d'un demi-citron
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de coriandre fraîche ou de persil pour servir (facultatif)
- Un filet d'huile d'olive et quelques graines de sésame ou de grenade pour la finition (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Coriandre Moulue



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Préparez une plaque recouverte de papier cuisson.

Dans un grand saladier, mélangez les carottes, les pois chiches et les quartiers d'oignon avec l'huile d'olive, la coriandre moulue, le cumin, le miel (si utilisé), du sel et du poivre. Veillez à enrober uniformément.

Étalez en une seule couche sur la plaque, en laissant un peu d'espace entre les légumes pour qu'ils rôtissent et caramélisent.

Enfournez 25 à 30 minutes en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement dorées et que certains pois chiches commencent à dorer.

Pendant la cuisson, préparez la sauce au yaourt: mélangez le yaourt avec le jus et le zeste de citron, une pincée de sel, un tour de poivre et, si vous le souhaitez, 1/4 de cuillère à café supplémentaire de coriandre moulue pour lier les saveurs.

Sortez la plaque du four, rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre) et ajoutez un filet d'huile d'olive si désiré.

Servez les légumes rôtis tièdes sur un plat, nappez de sauce au yaourt, parsemez de coriandre fraîche ou de persil, de graines de sésame ou d'éclats de grenade pour la couleur et servez avec des quartiers de citron.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des pois chiches bien croustillants, égouttez-les soigneusement et séchez-les sur un torchon avant de les mélanger aux légumes. Pour réveiller la coriandre moulue, vous pouvez la torréfier une dizaine de secondes dans l'huile avant d'y enrober les légumes (attention à la chaleur). Servez tiède plutôt que brûlant pour garder la fraîcheur du yaourt et du citron.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit