

Bol de légumes rôtis, pois chiches croustillants et yaourt citronné au Trouble Trinidad

Bol de légumes rôtis aux couleurs vives, pois chiches croustillants et yaourt citronné forment une assiette généreuse et parfumée, parfaite pour un déjeuner convivial ou un dîner léger. La texture fondante des légumes caramélisés rencontre le croquant des pois chiches, tandis que le yaourt citronné apporte fraîcheur et onctuosité.

Quelques gouttes de Trouble Trinidad apportent une montée de piment franche, citronnée et légèrement fumée qui relève sans masquer les autres saveurs. Simple à préparer en moins d'une heure, ce bol se compose d'ingrédients faciles à trouver et se dose au goût : une recette familiale et gourmande qui donne envie de passer en cuisine dès maintenant.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 2 carottes moyennes, coupées en bâtonnets
- 1 courgette, coupée en demi-lunes
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lanières
- 1 petit oignon rouge, coupé en quartiers
- 400 g de patates douces, coupées en cubes
- 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttée et rincée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin
- 200 g de yaourt nature (végétal possible)
- Le jus d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- Quelques brins de coriandre fraîche ou de persil
- 1 petit bocal (155 g) de Sauce piquante Trouble Trinidad

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce piquante - Trouble Trinidad - 155G



Scanner pour voir le produit

Préparation

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

Mélangez les carottes, la courgette, le poivron, l'oignon et les cubes de patate douce avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de cumin, 1/2 cuillère à café de paprika, sel et poivre. Étalez en une seule couche sur la plaque.

Enfournez 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement caramélisés.

Pendant ce temps, préparez les pois chiches croustillants: séchez-les bien avec un torchon, mélangez avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de paprika, 1/2 cuillère à café de cumin et une pincée de sel.

Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les pois chiches 8 à 10 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Réservez.

Préparez le yaourt citronné: mélangez le yaourt, le jus de citron, l'ail écrasé, une pincée de sel et un trait d'huile d'olive. Goûtez et rectifiez l'acidité si besoin.

Assemblez les bols: répartissez les légumes rôtis, ajoutez les pois chiches croustillants, une bonne cuillerée de yaourt citronné et quelques feuilles de coriandre.

Ajoutez la Sauce piquante Trouble Trinidad avec prudence: commencez par 2 à 3 petites gouttes par bol, goûtez, puis ajustez selon l'intensité désirée. Servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Array

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit