

Légumes rôtis printaniers au mélange Légumes de printemps

Légumes rôtis printaniers : un plat simple et généreux pour célébrer les premiers légumes de la saison. Ici, pommes de terre nouvelles fondantes, carottes croquantes et petits pois sucrés sont enrobés d'huile d'olive et du mélange Légumes de printemps, qui apporte des notes d'aneth, fenouil, zeste de citron et une pointe de paprika. La cuisson au four dore les légumes, concentre les sucres et crée des bords légèrement croustillants ; la chair reste tendre à l'intérieur. Servez tiède avec une cuillerée de yaourt nature ou de fromage frais citronné pour ajouter une onctuosité rafraîchissante. Parfaite pour un déjeuner familial, un dîner végétarien ou en accompagnement d'une grande salade croquante, cette recette se prépare en moins d'une heure.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre nouvelles (ou grenaille), lavées et coupées en deux
- 300 g de carottes nouvelles, coupées en bâtonnets
- 200 g de petits pois frais ou surgelés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel (à ajuster)
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1 à 1,5 cuillère à café de Légumes de printemps
- 150 g de yaourt nature ou de fromage frais (type fromage blanc ou petit-suisse)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Quelques brins d'aneth ou de ciboulette pour la finition

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Légumes de printemps



Scanner pour voir le produit

Préparation

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

Dans un grand saladier, mélangez les pommes de terre et les carottes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajoutez 1 cuillère à café de Légumes de printemps et mélangez pour bien enrober.

Étalez les légumes en une seule couche sur la plaque, sans trop les serrer. Enfournuez 20 minutes.

Au bout de 20 minutes, sortez la plaque, ajoutez les petits pois, saupoudrez la demi-cuillère restante de Légumes de printemps si vous souhaitez plus d'arôme, puis remuez rapidement et remettez au four 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres.

Pendant la cuisson finale, préparez la sauce: mélangez le yaourt ou le fromage frais avec le jus de citron, une pincée de sel et une petite pincée de Légumes de printemps (servez si vous préférez la poudre en finition). Ajustez l'acidité selon votre goût.

Sortez les légumes du four, laissez-les reposer 2 minutes puis transférez-les dans un plat de service. Nappez d'un filet de sauce au yaourt ou servez-la à côté.

Parsemez d'aneth ou de ciboulette ciselée et, si vous le souhaitez, d'une pincée supplémentaire de Légumes de printemps pour l'éclat final. Servez tiède.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une profondeur aromatique, faites chauffer l'huile 2 minutes à feu doux avec le Légumes de printemps avant d'enrober les légumes: laissez tiédir puis versez sur les légumes crus. Cela réveille le paprika et les herbes sans brûler les épices.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit