

Légumes rôtis Meyer : carottes et chou-fleur

Légumes rôtis Meyer : une assiette simple et gourmande qui donne envie de passer en cuisine tout de suite. Le citron meyer lumineux du mélange apporte une fraîcheur acidulée tandis que l'oignon confit et la sauge ajoutent de la profondeur ; la texture nappante du condiment se prête parfaitement à un glaçage brillant. Ici, carottes et chou-fleur passent au four jusqu'à belle caramélisation, puis reçoivent une première couche parfumée et une finition vive. Servez chaud avec du yaourt nature assaisonné ou des pois chiches croustillants pour contraster le moelleux des légumes — une idée conviviale pour un repas familial ou un accompagnement qui fait sensation sans complication.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 600 g de carottes (brossées, coupées en bâtonnets)
- 1 chou-fleur moyen (en fleurettes, environ 600 g)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à café de sel fin, plus à ajuster
- 1/2 c. à café de poivre noir fraîchement moulu
- 200 g de yaourt nature (pour la base)
- 400 g de pois chiches en conserve (rincés et égouttés) - option croustillante
- 2 c. à soupe d'huile pour pois chiches (ou 1 c. à soupe si vous préférez)
- 3 c. à soupe de graines (sésame, courge ou un mélange) pour parsemer
- 1 bouquet de coriandre ou de persil plat, ciselé
- 2 cuillères à soupe de La Meyer x Le Cellier - Edition limitée (voir dosage ci-dessous)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



La Meyer x Le Cellier -
Edition limitée



Scanner pour voir le produit

Préparation

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

Mettez les bâtonnets de carotte et les fleurettes de chou-fleur dans un grand saladier. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe du condiment (La Meyer x Le Cellier), le sel et le poivre. Mélangez pour bien enrober.

Disposez les légumes en une couche unique sur les plaques (séparez en deux si nécessaire pour ne pas les entasser). Enfourez 25-30 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés et légèrement caramélisés, en remuant une fois à mi-cuisson.

Pendant la cuisson, préparez le yaourt: mélangez le yaourt nature avec 1/2 c. à café de sel, un filet d'huile d'olive et 1/2 c. à soupe du condiment pour lier. Goûtez et ajustez légèrement.

Pour les pois chiches croustillants (option): séchez-les bien, mélangez avec 2 c. à soupe d'huile et une pincée de sel. Étalez sur une plaque et enfourez 20-25 minutes à 200 °C jusqu'à ce qu'ils soient dorés et craquants, en secouant la plaque à mi-cuisson.

Sortez les légumes du four et, hors du four, badigeonnez-les rapidement d'une fine couche supplémentaire (1/2 à 1 c. à soupe) du condiment mélangé à 1 c. à soupe d'huile d'olive pour lustrer et intensifier les arômes.

Dressez: étalez une cuillère de yaourt citronné au centre de chaque assiette, disposez les légumes rôtis par-dessus, parsemez de pois chiches croustillants et de graines. Terminez avec la coriandre ciselée et un filet d'huile d'olive si désiré.

Le conseil des Épices Curieuses

Appliquez le condiment en deux temps: une petite quantité en cuisson pour la profondeur, puis une touche à la sortie du four pour préserver l'éclat du citron meyer. Coupez les légumes de taille similaire pour une cuisson uniforme. Pour plus de croustillant, espacez bien les légumes sur la plaque.

