

Légumes rôtis au lait de coco nappés de purée de piment ananas

Purée de piment ananas apporte à ce plat végétarien un mariage solaire entre la douceur juteuse de l'ananas et une chaleur maîtrisée qui relève sans dominer. Ici, elle est diluée dans du lait de coco pour créer une sauce onctueuse qui nappe des légumes rôtis croustillants et des pois chiches dorés : patate douce fondante, poivron caramélisé et chou-fleur grillé se marient à la vivacité fruitée du piment. L'ensemble, servi avec un riz parfumé, convient parfaitement à un dîner convivial en semaine ou à un repas partagé entre amis. Cette recette simple met en valeur la texture pulpeuse de la purée et son pouvoir colorant pour une assiette appétissante et pleine de caractère.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
40 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 600 g de légumes mélangés (par ex. 1 patate douce moyenne, 1 petit chou-fleur ou brocoli, 2 poivrons)
- 400 g de pois chiches cuits (1 boîte égouttée ou pois chiches cuits maison)
- 200 ml de lait de coco
- 2 à 3 cuillères à soupe de Purée de Piment Ananas Moyenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika doux ou fumé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou miel (optionnel)
- 250 g de riz jasmin ou basmati cuit
- Quelques brins de coriandre ou de ciboulette pour servir
- 1 citron vert (jus) pour ajuster à la fin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Purée de Piment Ananas Moyenne



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Coupez la patate douce en cubes réguliers, le chou-fleur en fleurettes et les poivrons en lanières. Mélangez avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le cumin, le paprika, du sel et du poivre.

Étalez les légumes en une seule couche sur une plaque recouverte de papier cuisson. Ajoutez l'oignon rouge séparément. Enfournuez 30 à 35 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres.

Pendant ce temps, égouttez et séchez bien les pois chiches sur un torchon. Mélangez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et une demi-cuillère à café de paprika. Étalez-les sur une petite plaque et enfournez 20 à 25 minutes en les retournant, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Dans une petite casserole, versez le lait de coco, ajoutez les gousses d'ail écrasées et portez à feu doux sans bouillir. Retirez un peu de lait de coco chaud dans un bol, incorporez 1 cuillère à soupe de Purée de Piment Ananas Moyenne et éventuellement le sirop d'érable, puis reversez le mélange dans la casserole. Goûtez et ajustez avec une autre demi à une cuillère à soupe si vous souhaitez plus de chaleur.

Laissez la sauce tiédir 2 minutes à feu très doux pour lier les saveurs, puis rectifiez l'assaisonnement avec du sel, du poivre et un filet de jus de citron vert.

Quand les légumes et les pois chiches sont prêts, arrosez légèrement les légumes de la sauce coco-piment et mélangez délicatement pour bien napper sans détrempier.

Dressez le riz chaud dans un plat ou dans des assiettes creuses, répartissez les légumes nappés et parsemez généreusement de pois chiches croustillants. Terminez par des herbes fraîches ciselées et un quartier de citron vert à presser au moment de servir.

Si vous voulez une touche plus brillante, réservez une cuillère de purée pure et badigeonnez légèrement certains légumes en sortie de four pour un contraste de saveurs et d'aspect.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des pois chiches encore plus croustillants, laissez-les sécher au moins 30 minutes avant cuisson et augmentez la chaleur à 220 °C les 5 dernières minutes. Ajoutez la purée en deux temps: une part dans la cuisson et une part au service pour conserver la fraîcheur fruitée.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit