

Patates douces rôties BBQ, pois chiches et yaourt citronné

Patates douces rôties BBQ habillées de Sweet Smoke BBQ : une assiette gourmande et rassurante pour un dîner convivial. Les quartiers de patate douce gagnent une croûte caramélisée, les pois chiches deviennent croustillants et les oignons rouges fondent en gardant une pointe de mâche ; le mélange Sweet Smoke BBQ apporte un joli équilibre entre sucre, fumé et épices chaudes. Servez chaud, accompagné d'un yaourt nature citronné et d'herbes fraîches pour éclairer la rondeur des légumes. Cette recette familiale, simple et accessible, se prépare en moins d'une heure et conviendra autant pour un repas en semaine que pour une table partagée entre amis. Idéale pour un repas végétarien, elle se propose en plat principal avec une salade verte ou en accompagnement d'un barbecue végétarien.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 800 g de patates douces (en quartiers)
- 400 g de pois chiches cuits (égouttés)
- 2 oignons rouges moyens, coupés en quartiers
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de Sweet Smoke BBQ
- 150 g de yaourt nature
- 1 citron (zeste et 1 cuillère à soupe de jus)
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat, hachés
- Sel et poivre noir du moulin selon goût (modérez le sel à cause du mélange)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage Sweet Smoke BBQ



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Tapissez deux plaques de cuisson de papier sulfurisé ou d'un léger filet d'huile.

Séchez soigneusement les pois chiches avec un torchon pour éliminer l'humidité de surface. Mélangez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile et 1 cuillère à café de Sweet Smoke BBQ.

Dans un grand bol, mélangez les quartiers de patate douce et les oignons rouges avec 2 cuillères à soupe d'huile et 1 cuillère à soupe de Sweet Smoke BBQ. Assaisonnez très légèrement de sel si besoin.

Disposez patates douces, oignons et pois chiches en une seule couche (séparez-les sur deux plaques si nécessaire pour éviter la surpopulation). Enfournez 20 minutes.

Au bout de 20 minutes, retournez les légumes et les pois chiches, puis poursuivez la cuisson 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres et légèrement caramélisées et que les pois chiches soient croustillants.

Pendant la cuisson, préparez le yaourt citronné: mélangez le yaourt avec le zeste, le jus de citron et une pincée de poivre. Goûtez et rectifiez l'acidité.

Sortez les plaques, laissez reposer 3 à 5 minutes. Servez les patates douces et pois chiches chauds, nappez d'un filet de yaourt citronné et parsemez d'herbes fraîches.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une belle caramélisation, ne surchargez pas la plaque et laissez de l'espace entre les morceaux. Séchez bien les pois chiches avant d'enfournement pour les rendre croustillants. Surveillez la fin de cuisson: la cassonade peut brunir rapidement.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit