

Carottes rôties à la nigelle, yaourt citronné et pois chiches croustillants

Carottes rôties à la nigelle : une assiette chaleureuse et pleine de contrastes qui donne envie de passer à table. Les carottes deviennent tendres et légèrement caramélisées au four, le yaourt citronné apporte une fraîcheur onctueuse et les pois chiches deviennent croustillants pour jouer la note gourmande. Les petites graines noires de cumin noir (nigelle) ajoutent un croquant subtil et une pointe toastée, poivrée et anisée qui relève l'ensemble sans l'écraser. Simple à préparer en moins d'une heure, ce plat végétarien se partage en famille ou entre amis pour un dîner convivial, accompagné d'un pain plat ou d'une salade verte pour varier les textures.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 800 g de carottes (de taille moyenne), brossées et coupées en deux dans la longueur
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (plus 1 cuillère à soupe pour les pois chiches)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- Sel et poivre noir du moulin
- 400 g de pois chiches cuits (en conserve), rincés et bien égouttés
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 300 g de yaourt nature épais (ou yaourt grec)
- Le zeste et le jus d'un citron
- 1 petite gousse d'ail écrasée
- Une poignée de persil frais ciselé
- 1/2 à 1 cuillère à café de cumin noir (nigelle), selon l'intensité souhaitée

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Cumin Noir ou Nigelle



Scanner pour voir le produit

Préparation

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

Dans un grand bol, mélangez les carottes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le miel, du sel et du poivre. Disposez les carottes, face coupée vers le bas, sur la plaque en une seule couche.

Enfournez les carottes 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées. Retournez-les une fois en milieu de cuisson si elles colorent trop d'un côté.

Pendant la cuisson des carottes, préparez les pois chiches croustillants: séchez-les bien avec un torchon, mélangez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé, du sel et du poivre. Étalez-les sur une petite plaque et enfournez 20 à 25 minutes, en secouant la plaque à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Préparez le yaourt citronné: dans un bol, fouettez le yaourt avec le zeste et le jus de citron, l'ail écrasé, 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'acidité à votre convenance.

Pour la nigelle: chauffez une petite poêle à sec à feu moyen et faites torréfier 20 à 30 secondes les graines de cumin noir, en remuant constamment. Retirez immédiatement du feu pour ne pas les brûler.

Dressez: étalez un peu de yaourt citronné sur le plat ou dans chaque assiette, disposez les carottes rôties, parsemez de pois chiches croustillants et terminez par la nigelle torréfiée et le persil ciselé. Servez tiède ou à température ambiante.

Le conseil des Épices Curieuses

Torréfier la nigelle quelques secondes à sec intensifie son parfum. Pour des carottes très uniformes, coupez-les de taille comparable. Séchez bien les pois chiches pour qu'ils deviennent croustillants.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit