

Légumes rôtis mangue habanero avec halloumi grillé

Légumes rôtis mangue habanero : voici une assiette solaire et contrastée qui réveille les papilles. Des légumes colorés, dorés au four, se nappent d'une sauce mangue-habanero brillante et légèrement caramélisée ; côté texture, le halloumi grillé apporte une mâche ferme et salée qui répond à la douceur fruitée. Le riz neutre accueille les jus, quelques herbes fraîches apportent de la fraîcheur, et le citron cisèle l'ensemble. C'est une recette conviviale et simple à préparer pour un dîner en famille ou un déjeuner entre amis — elle demande peu d'ingrédients courants et se prépare en une quarantaine de minutes. Vous allez adorer le contraste sucré-piquant et la palette de textures qui rendent chaque bouchée gourmande.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 400 g de légumes assortis (1 aubergine moyenne, 2 poivrons rouges, 2 carottes, 1 courgette)
- 1 oignon rouge
- 300 g de halloumi
- 250 g de riz basmati
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (plus pour la cuisson)
- Sel et poivre
- 1 citron (jus)
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat
- Sauce saveur mangue-habanero (pot 200 g) — voir dosage ci-dessous
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale pour badigeonner

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Haban's - Sauce saveur
mangue - Pot de 200G



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200°C. Lavez et séchez les légumes. Coupez l'aubergine et la courgette en rondelles épaisses, les poivrons en larges lanières, les carottes en bâtonnets et l'oignon en quartiers.

Dans un grand saladier, mélangez les légumes avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez-les en une seule couche sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Enfournez 25 à 30 minutes en retournant à mi-cuisson pour obtenir des bords dorés et légèrement caramélisés. Les légumes doivent rester fermes mais bien rôtis.

Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les indications du paquet, égouttez et gardez au chaud.

Coupez le halloumi en tranches d'environ 1 cm. Chauffez une poêle antiadhésive avec 1 cuillère à soupe d'huile végétale à feu moyen-vif et faites griller les tranches 2 minutes de chaque côté jusqu'à une belle coloration.

Préparez la sauce de finition: dans un petit bol, mélangez 2 cuillères à soupe de sauce saveur mangue-habanero avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café de jus de citron pour l'assouplir.

Lorsque les légumes sont dorés, retirez la plaque et versez 2 cuillères à soupe de sauce mangue-habanero sur les légumes chauds, mélangez délicatement pour les napper sans les écraser.

Dressez: répartissez le riz dans 4 assiettes, disposez les légumes rôtis, ajoutez les tranches de halloumi grillé et arrosez d'un filet supplémentaire (1 cuillère à café) de sauce sur le halloumi si vous souhaitez plus de punch.

Parsemez de coriandre ciselée et d'un zeste de citron. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement: un trait de jus de citron ou un filet d'huile d'olive peut équilibrer l'ensemble.

Le conseil des Épices Curieuses

Array

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit