

Carottes pois chiches rôtis au Ras el hanout

Simple, parfumé et chaleureux, ce plat de carottes pois chiches rôtis au Ras el hanout transforme des légumes quotidiens en repas convivial. Les carottes deviennent fondantes et caramélisées, les pois chiches prennent une peau croquante, tandis que l'oignon apporte douceur. Le Ras el hanout lie le tout : des notes douces de datte, la chaleur du cumin et la pointe anisée de la badiane soulignent la longueur en bouche. Servez avec une semoule moelleuse, un yaourt nature citronné et un filet d'huile d'olive pour équilibrer les épices. Idéal pour un dîner de semaine ou un déjeuner partagé, il se prépare en peu de gestes et laisse la maison embaumer d'arômes orientaux dès la cuisson.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 800 g de carottes, pelées et coupées en bâtonnets
- 1 boîte de pois chiches cuits (≈400 g), rincés et égouttés
- 2 oignons moyens, pelés et coupés en quartiers
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de Ras el hanout (voir dosage)
- 1 c. à café de miel (optionnel, pour la cuisson)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 250 g de semoule de couscous moyenne
- 1 yaourt nature (150-200 g)
- 1/2 citron (jus) pour le yaourt
- 1 petite gousse d'ail, pressée (pour le yaourt)
- Quelques brins de coriandre et/ou persil plat, hâchés
- 30 g d'amandes effilées, grillées (optionnel) et quelques zestes de citron pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Ras el hanout



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand saladier, mélangez les bâtonnets de carottes, les pois chiches rincés et les quartiers d'oignon avec l'huile d'olive, le Ras el hanout, le miel (si utilisé), du sel et du poivre. Veillez à bien enrober chaque légume.

Étalez le mélange en une seule couche sur la plaque, en laissant un peu d'espace entre les morceaux pour favoriser le caramel. Enfournez pour 30-35 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement caramélisées et que les pois chiches aient des bords dorés.

Pendant la cuisson, préparez la semoule selon les instructions du paquet: versez la semoule dans un grand bol, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1/2 cuillère à café de sel, puis versez de l'eau bouillante (proportion eau/semoule indiquée). Couvrez 5 minutes, puis aérez à la fourchette.

Préparez la sauce au yaourt: mélangez le yaourt, le jus de citron, l'ail pressé, une pincée de sel et un peu de poivre. Goûtez et ajustez selon vos préférences.

Quand les légumes sont rôtis, sortez-les du four et laissez reposer 2 minutes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec une pincée de sel ou un trait de jus de citron si nécessaire.

Dressez la semoule tiède, répartissez les carottes et pois chiches rôtis dessus, nappez de yaourt citronné, parsemez de coriandre hachée et d'amandes effilées grillées. Ajoutez une pincée légère de Ras el hanout en finition si vous aimez le parfum plus marqué.

Servez immédiatement, accompagné d'un filet d'huile d'olive et de quartiers de citron pour ceux qui souhaitent plus d'acidité.

Le conseil des Épices Curieuses

1) Coupez les carottes de taille uniforme pour une cuisson homogène. 2) Si vous voulez des pois chiches très croustillants, égouttez-les et séchez-les sur un torchon avant de mélanger. 3) Ajoutez la pincée finale de Ras el hanout juste avant de servir pour un parfum plus frais et plus prononcé.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit