

Légumes rôtis et pois chiches croustillants à la sauce curry piquante

La sauce curry piquante colore et relève ce bol végétarien d'un feu doux et fruité : vinaigre acidulé, purée de tomate, ananas caramélisé, gingembre et la montée de chaleur du Bhut Jolokia se combinent pour napper légumes et pois chiches d'un voile brillant et parfumé. La texture est nappante sans alourdir, idéale pour enrober carottes, patates douces et chou-fleur rôtis, tandis que les pois chiches deviennent croustillants au four pour apporter du croquant. Parfait pour un dîner convivial ou un déjeuner réconfortant, ce plat se sert avec du riz basmati et un yaourt nature pour tempérer la piquance. En 50 minutes, tu crées un plat gourmand, coloré et facile à partager.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 800 g de légumes pour rôtir (carottes, patate douce, chou-fleur, poivron) coupés en morceaux réguliers
- 400 g de pois chiches cuits, égouttés et bien séchés
- 200 g de riz basmati cru
- 150 g de yaourt nature (ou yaourt végétal) pour servir
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 1 citron jaune (jus)
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de paprika fumé (optionnel)
- 3 à 5 cuillères à soupe de Berliner Brennt - Sauce Curry Piquante
- Quelques brins de coriandre ou de ciboulette pour parsemer

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Berliner Brennt - Sauce Curry Piquante 100ml



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C en chaleur tournante. Rince et sèche le riz, puis cuis-le selon les instructions du paquet (environ 10-12 minutes après ébullition); garde au chaud.

Sur deux plaques recouvertes de papier cuisson, répartis les légumes en une seule couche. Mélange 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sauce curry piquante et 1/2 cuillère à café de sel; verse sur les légumes et mélange pour bien enrober.

Pour les pois chiches: verse les pois chiches bien secs dans un bol, ajoute 1 cuillère à soupe d'huile neutre, 1 cuillère à café de sauce curry piquante, 1/2 cuillère à café de paprika fumé et une pincée de sel. Mélange soigneusement.

Enfourne les légumes et les pois chiches sur leurs plaques séparées. Rôtis 25-30 minutes, en remuant à mi-cuisson; les pois chiches doivent être dorés et croustillants, les légumes bien caramélisés aux bords.

Pendant la cuisson, prépare le yaourt citronné: mélange le yaourt avec le jus de citron, une pincée de sel et un trait d'eau si nécessaire pour une texture onctueuse.

À la sortie du four, applique la deuxième couche de sauce: verse 1 à 2 cuillères à soupe de sauce curry piquante sur les légumes chauds et mélange délicatement pour napper sans détremper.

Dresse: répartis le riz dans 4 bols, ajoute les légumes rôtis nappés, les pois chiches croustillants et une cuillerée de yaourt citronné. Parseme de coriandre ou de ciboulette et ajoute un filet de jus de citron si désiré.

Goûte et ajuste la piquance: si tu veux plus de chaleur, propose une cuillère supplémentaire de sauce à table, en commençant par une petite quantité.

Le conseil des Épices Curieuses

Applique la sauce en deux temps: une fine couche pendant la cuisson pour caraméliser, puis une seconde à la sortie du four pour conserver la vivacité et le fruité.

