Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Galettes de sarrasin garnies de légumes rôtis & mayo fouettée Crazy Bastard

Ces galettes de sarrasin garnies de légumes rôtis et d’une mayo fouettée au Crazy Bastard sont une idée rustique et vive pour un dîner en famille. La galette tiède accueille des champignons dorés, des carottes caramélisées et du chou kale fondant : textures contrastées qui croquent, fondent et tiennent bien en bouche. La mayonnaise fouettée, relevée d’un trait de sauce habanero & tomatillo, apporte une pointe acidulée, fruitée et une chaleur progressive sans masquer les légumes. Préparée en moins d’une heure, cette recette s’adresse à ceux qui aiment les plats simples mais structurés — parfaite pour un repas de semaine convivial ou un déjeuner dominical léger et parfumé.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**35 min**	**facile**

Ingrédients

- 4 grandes galettes de sarrasin (ou 8 petites)
- 300 g de champignons de Paris ou champignons mélangés, nettoyés et tranchés
- 2 grosses carottes (≈250 g), coupées en bâtonnets
- 1 oignon rouge, émincé
- 150 g de chou kale, tiges retirées et feuilles grossièrement coupées
- 200 g de halloumi (ou tofu ferme pour option vegan), coupé en tranches et poêlé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive (pour rôtir et sauter)
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable (facultatif, pour caraméliser les carottes)
- Sel et poivre du moulin
- 150 g de mayonnaise (de base)
- 1 c. à soupe de Crazy Bastard Sauce Piquante - Habanero & Tomatillo (≈15 ml) + 1 c. à c. pour servir
- 1 c. à soupe de jus de lime (ou citron)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive pour la mayo (facultatif, pour l'onctuosité)
- Quelques brins de coriandre ou ciboulette, hachés pour la finition
- 1 lime coupée en quartiers pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Crazy Bastard Sauce Piquante - Habanero & Tomatillo 100ml

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Sur une plaque recouverte de papier cuisson, mélange les bâtonnets de carotte et l’oignon avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et le miel si utilisé. Enfourne 20–25 minutes jusqu’à ce qu’ils soient tendres et légèrement caramélisés.

Pendant ce temps, saisis les champignons: chauffe 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu vif, ajoute les champignons tranchés, sale légèrement et laisse dorer sans trop remuer 6–8 minutes jusqu’à évaporation et coloration. Réserve.

Dans la même poêle, ajoute la dernière cuillère d'huile et fais sauter le chou kale 3–4 minutes avec une pincée de sel: il doit rester vif et juste fondant. Réserve avec les champignons.

Prépare la mayo fouettée: dans un bol, fouette la mayonnaise avec 1 c. à soupe de Crazy Bastard, le jus de lime et 1 c. à soupe d'huile d'olive jusqu’à obtenir une texture aérienne et homogène. Goûte et ajuste: si tu veux plus d'acidité, ajoute un peu de jus de lime; pour diminuer la force, réduis la sauce.

Poêle rapidement les tranches de halloumi (ou tofu) 1–2 minutes de chaque côté jusqu’à belle coloration.

Réchauffe les galettes quelques secondes dans une poêle chaude ou au four 2 minutes pour qu’elles soient souples.

Assemble: sur chaque galette, dépose une couche de kale, puis des carottes et oignons rôtis, des champignons dorés et quelques tranches de halloumi. Nappe d'une cuillerée de mayo fouettée et ajoute 1 c. à café de Crazy Bastard en filet si tu veux un coup de feu supplémentaire.

Plie ou roule les galettes, parsème de coriandre ou ciboulette, accompagne d’un quartier de lime et sers immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Répands la mayo fouettée en petites touches plutôt qu’en un seul filet pour une dégustation plus nuancée. Pour des galettes plus souples, réchauffe-les brièvement avant le montage. Si tu utilises du tofu, presse-le bien pour le faire dorer.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit