

Bol de riz, légumes rôtis et halloumi grillé à la Sauce Piquante Yuzu

Chauffez le four et sortez votre poêle : voici un bol parfait pour les soirs de semaine. Des légumes rôtis caramélisés et du halloumi grillé se marient à un riz neutre, le tout nappé d'une Sauce Piquante Yuzu vive et citronnée. La texture onctueuse et légèrement pulpeuse de la sauce enrobe chaque bouchée, apportant une pointe safranée et une montée pimentée élégante. Servez chaud, parsemez d'herbes fraîches et d'un peu de graines toastées pour un plat simple, vif et terriblement gourmand.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 250 g de riz jasmin ou basmati
- 400 g de carottes (préférez des variétés colorées si possible)
- 1 patate douce moyenne (environ 300 g)
- 1 petite tête de brocoli (environ 200 g)
- 250 g de halloumi (1 bloc)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (plus pour la cuisson)
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de coriandre et de ciboulette (pour servir)
- Graines de sésame toastées (facultatif)
- Sauce Piquante Yuzu (voir dosage)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce Piquante Yuzu



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Coupez les carottes en bâtonnets irréguliers, pelez et coupez la patate douce en cubes d'environ 2 cm, séparez le brocoli en petits bouquets.

Dans un grand bol, mélangez les légumes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson et rôtissez 25-30 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement caramélisés.

Pendant ce temps, rincez le riz et faites-le cuire selon les indications du paquet (environ 10-12 minutes pour du jasmin), puis égouttez et gardez au chaud.

Coupez le halloumi en tranches d'environ 1 cm. Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif et faites dorer le halloumi 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien grillé et doré.

Pour assembler: répartissez le riz dans 4 bols, ajoutez les légumes rôtis et disposez les tranches de halloumi par-dessus. Nappez d'une première petite quantité de Sauce Piquante Yuzu selon le dosage conseillé.

Parsemez de coriandre ciselée, de ciboulette et de graines de sésame toastées. Servez immédiatement et laissez chacun ajuster la sauce à table.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour adoucir et rendre la sauce plus nappante, mélangez une partie de Sauce Piquante Yuzu avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou 2 cuillères à soupe de yaourt nature avant de napper. Pour plus de croquant, ajoutez des noix ou noisettes grillées. Si vous aimez les parfums d'agrumes, râpez un peu de zeste de citron ou yuzu sur le plat juste avant de servir.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit