

Carottes et pois chiches rôtis aux Éclats Curieux, yaourt citronné

Voici une recette simple et savoureuse pour des légumes rôtis parfumés. Les carottes deviennent fondantes et légèrement caramélisées, les pois chiches prennent un extérieur croustillant ; le mélange d'épices Éclats Curieux apporte une chaleur dorée, des notes d'orange et une pointe de cardamome qui relèvent sans masquer.

Une cuillerée de yaourt nature, quelques herbes fraîches et un filet de citron complètent la texture onctueuse et fraîche. Parfaite pour un dîner en semaine ou un repas partagé, elle se prépare en moins d'une heure et invite au partage.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 600 g de carottes (en bâtonnets ou rondelles épaisses)
- 1 boîte de pois chiches (400 g), rincés et égouttés
- 2 oignons rouges moyens, coupés en quartiers
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café d'Éclats Curieux (à répartir: 1 c. à café pour la marinade et 1 c. à café pour le yaourt)
- 1 yaourt nature (environ 200 g)
- 1/2 citron (jus)
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de coriandre fraîche ou de persil plat pour servir
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées ou de graines (optionnel, pour le croquant)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Éclats Curieux



Scanner pour voir le produit

Préparation

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

Coupez les carottes en bâtonnets ou rondelles épaisses et coupez les oignons en quartiers. Séchez légèrement les pois chiches avec un torchon propre pour favoriser le croustillant.

Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive avec 1 cuillère à café d'Éclats Curieux, une bonne pincée de sel et un tour de poivre. Ajoutez le jus d'1/2 citron et émulsionnez.

Versez les carottes, les oignons et les pois chiches dans le bol et mélangez soigneusement pour bien enrober tous les éléments du mélange d'huile et d'épices.

Étalez en une seule couche sur la plaque préparée, en évitant de trop serrer. Enfournez 30 à 35 minutes en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords soient dorés et légèrement caramélisés.

Pendant la cuisson, préparez la sauce au yaourt: mélangez le yaourt avec 1 cuillère à café d'Éclats Curieux, une petite pincée de sel et, si vous aimez, une cuillère à café de miel ou de sirop d'érable pour adoucir. Ajustez l'acidité avec un filet de jus de citron si nécessaire.

Sortez les légumes du four, parsemez d'amandes effilées ou de graines toastées si vous en utilisez, puis répartissez sur des assiettes.

Servez immédiatement avec une généreuse cuillerée de yaourt épicé et quelques feuilles de coriandre ou de persil fraîchement ciselées.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour plus de croquant, augmentez la chaleur en fin de cuisson quelques minutes et ajoutez des graines toastées. Vous pouvez remplacer une partie des carottes par de la patate douce pour une touche sucrée.

