

Légumes rôtis et halloumi grillé, boulgour et Sauce piquante Chiliboom à la myrtille

Envie d'une assiette généreuse et pleine de contrastes ? Nappez des légumes rôtis et du halloumi grillé d'un filet de Sauce piquante Chiliboom à la myrtille : la touche fruitée et acidulée qui relève la douceur des légumes et la salinité du fromage. La texture nappante et la couleur profonde de la sauce jouent sur les textures, pendant que le piment apporte une chaleur progressive. Parfaite pour un dîner convivial ou un déjeuner simple, cette recette met en valeur les saveurs dès la première bouchée.

P

PERSONNES

4

T

PRÉPARATION

20 min

C

CUISSON

35 min

D

DIFFICULTÉ

Facile

Ingrédients

- 3 carottes moyennes, pelées et coupées en bâtonnets
- 1 grosse patate douce (≈400 g), coupée en cubes
- 1 courgette, coupée en demi-lunes
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lanières
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- 4 c. à soupe d'huile d'olive (pour rôtir)
- sel et poivre du moulin
- 1 c. à café de paprika fumé (facultatif)
- 250 g de halloumi, tranché en 8 tranches
- 200 g de boulgour
- 400 ml d'eau bouillante (pour le boulgour)
- le jus d'un demi-citron
- une poignée de persil plat et/ou de menthe, ciselée
- 4 c. à soupe de Sauce piquante Chiliboom à la myrtille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (pour la vinaigrette)
- 1 c. à soupe de beurre ou 1 c. à soupe d'huile pour la poêle (optionnel)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce piquante Chiliboom à la myrtille



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Dans un grand plat ou sur une plaque, mélangez les carottes, la patate douce, la courgette, le poivron et l'oignon avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé (si utilisé), du sel et du poivre. Étalez en une seule couche.

Enfournez 30–35 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement caramélisés.

Pendant la cuisson, préparez le boulgour: versez le boulgour dans un saladier, couvrez avec 400 ml d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler 10 minutes. Égrainez à la fourchette, ajoutez le jus de citron et une pincée de sel. Rectifiez l'assaisonnement.

Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif avec le beurre ou l'huile. Saisissez les tranches de halloumi 2–3 minutes de chaque côté jusqu'à coloration dorée. Réservez au chaud.

Préparez une vinaigrette rapide: dans un petit bol, mélangez 3 c. à soupe de Sauce piquante Chiliboom à la myrtille avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de jus de citron. Goûtez et ajustez (la sauce est concentrée).

Quand les légumes sont prêts, arrosez-les d'une partie de la vinaigrette et mélangez délicatement pour bien les enrober.

Pour la finition, nappez légèrement les tranches de halloumi d'1 c. à soupe supplémentaire de Sauce piquante Chiliboom à la myrtille (ou badigeonnez et passez 30 secondes en poêle pour laquer).

Dressez: répartissez le boulgour dans 4 assiettes, ajoutez les légumes rôtis, déposez les tranches de halloumi et arrosez d'un filet supplémentaire de sauce si désiré. Parsemez de persil/menthe ciselée et servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une sauce plus brillante, chauffez 1 cuillère à soupe de Sauce piquante Chiliboom à la myrtille dans la poêle après avoir cuit le halloumi, ajoutez une noisette de beurre ou un filet d'huile et laissez réduire 30 secondes avant de napper. Goûtez toujours en petites quantités: la sauce est concentrée et la chaleur du piment monte progressivement.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit