

Patates douces rôties, chou-fleur et pois chiches au Jamaïcain jerk, riz coco et citron vert

Voici une recette généreuse et pleine de caractère : des quartiers de patate douce, des bouquets de chou-fleur et des pois chiches enrobés d'un Jamaïcain jerk vif et épicé, rôtis jusqu'à caramélisation. Les bords deviennent croustillants, l'intérieur reste moelleux ; le mélange d'épices (gingembre, cannelle, citron vert et un soupçon d'habanero) crée un contraste chaud et citronné. Servez avec un riz au lait de coco parfumé et des quartiers de citron vert pour un dîner familial convivial, coloré et facile à préparer en semaine.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
40 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 800 g de patates douces (2 grosses), coupées en quartiers
- 1 tête de chou-fleur (environ 600 g), séparée en petits bouquets
- 400 g de pois chiches cuits (égouttés si en boîte)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou sucre de canne (facultatif)
- 1 citron vert (zeste et quartiers pour servir)
- 200 g de riz jasmin ou riz à grains longs
- 400 ml de lait de coco (1 boîte)
- 150 ml d'eau
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel et poivre
- Quelques brins de coriandre ou persil frais pour servir (facultatif)
- Yaourt nature ou yaourt de coco pour servir (optionnel)
- Jamaïcain jerk

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Jamaïcain jerk



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 220 °C (chaleur tournante si possible). Tapissez deux plaques de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand saladier, mélangez les quartiers de patate douce, les bouquets de chou-fleur et les pois chiches avec l'huile et le sirop d'érable. Ajoutez le Jamaïcain jerk selon le dosage recommandé ci-dessous et mélangez pour bien enrober chaque morceau.

Étalez les légumes en une seule couche sur les plaques en évitant de surcharger (utilisez deux plaques si nécessaire). Salez légèrement et enfournez 35 à 40 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.

Pendant la cuisson, rincez le riz à l'eau froide. Portez à ébullition le lait de coco, l'eau, l'ail écrasé et une pincée de sel dans une casserole. Ajoutez le riz, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 12 à 15 minutes jusqu'à absorption. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes couvert.

Goûtez les légumes rôtis et rectifiez l'assaisonnement. Si vous souhaitez adoucir légèrement, ajoutez un filet de sirop d'érable supplémentaire.

Servez les quartiers de patate douce, le chou-fleur et les pois chiches sur un lit de riz au lait de coco. Parsemez de zeste de citron vert, de coriandre fraîche et proposez des quartiers de citron vert et du yaourt en accompagnement pour tempérer le piquant.

Conservez les restes au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours. Pour réchauffer, étalez sur une plaque et enfournez 10 minutes à 200 °C pour retrouver du croustillant.

Le conseil des Épices Curieuses

Array

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit