

Pois chiches rôtis au piment rouge, carottes confites et yaourt frais (végétarien)

Un plat réconfortant, simple et coloré : des pois chiches croustillants enrobés d'une pointe de Purée de Piment Rouge Artisanale – Force 2/5 - 85G, accompagnés de carottes rôties fondantes et d'un yaourt frais citronné. La purée apporte une chaleur mesurée, des notes de gingembre et d'ail et une belle vivacité vinaigrée qui se marient à la douceur des légumes et à la fraîcheur du yaourt. Idéal pour un déjeuner familial, un grand bol convivial ou un apéritif dînatoire à partager.

P
PERSONNES

4

T
PRÉPARATION

15 min

C
CUISSON

35 min

D
DIFFICULTÉ

Facile

Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches (400 g chacune), égouttées et rincées
- 6 carottes moyennes, coupées en bâtonnets
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour les carottes)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour les pois chiches)
- 1 à 2 cuillères à café de Purée de Piment Rouge Artisanale – Force 2/5 - 85G (voir dosage)
- 250 g de yaourt nature (type grec ou fermier)
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de paprika fumé (facultatif)
- Sel et poivre
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat pour servir
- Quartiers de citron pour accompagner

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Purée de Piment Rouge
Artisanale – Force 2/5 -
85G



Scanner pour voir le produit

Préparation

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

Séchez bien les pois chiches avec un torchon propre ou du papier absorbant pour les rendre croustillants.

Dans un grand bol, mélangez les pois chiches avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le cumin et le paprika si utilisés, du sel, du poivre et 1 à 2 cuillères à café de Purée de Piment Rouge Artisanale - Force 2/5 - 85G. Ajustez la quantité de purée selon votre tolérance au piquant.

Sur la première plaque, étalez les pois chiches en une seule couche et enfournez 20-25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Pendant ce temps, dans un autre bol, mélangez les bâtonnets de carotte avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et du poivre. Étalez-les sur la seconde plaque et enfournez 25-30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

Préparez la sauce au yaourt: mélangez le yaourt avec 1 cuillère à café de jus de citron, une pincée de sel et, si vous le souhaitez, 1/2 cuillère à café de Purée de Piment Rouge Artisanale pour rappeler la garniture (optionnel). Réservez au frais.

Quand tout est prêt, répartissez les carottes rôties et les pois chiches croustillants dans des assiettes ou un grand plat. Ajoutez des cuillerées de yaourt, parsemez de coriandre ou persil et proposez des quartiers de citron.

Servez immédiatement pour profiter du contraste chaud/croquant et frais/crémeux. Proposez un petit pot supplémentaire de purée à table pour celles et ceux qui souhaitent relever davantage.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des pois chiches encore plus croustillants, augmentez la chaleur sur la fin et veillez à les espacer sur la plaque. Vous pouvez faire revenir 30 secondes la purée dans l'huile avant de mélanger aux pois chiches pour développer ses arômes. Conservez le reste de purée au réfrigérateur et ajoutez-en un peu au dernier moment pour un goût plus vif.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit