

Légumes variés

Carottes rôties à la sauce chimichurri


55 min 10 min 45 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

368

CALORIES

Étape 1

Cuisson des carottes

- 1 Préchauffer le four au maximum.
- 2 Laver les carottes et les placer entières les unes à côté des autres dans un plat allant au four.
- 3 Verser de l'huile d'olive sur les carottes de façon à bien les enrober.
- 4 Enfourner le plat de carottes. Les laisser rôtir pendant 30 minutes à 1 heure.
- 5 Les carottes doivent cuire jusqu'à caramélisation.

Étape 2

Préparation de la sauce chimichurri

- 1 Hacher les feuilles de persil grossièrement et les tiges un peu plus finement. Mettre le tout dans un bol.
- 2 Hacher grossièrement la coriandre et l'ajouter dans le bol.
- 3 Ne pas garder les tiges de l'origan. Hacher les feuilles plus finement que les autres herbes et les ajouter dans le bol.
- 4 Ajouter des graines de cumin dans le bol.

Pour une sauce au goût plus homogène, il est possible

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les carottes rôties

8 Carotte(s)
4 c. à café Huile d'olive

Ingrédients pour la sauce Chimichurri

1 botte(s) Persil plat
1 botte(s) Coriandre
1 botte(s) Origan frais
1 c. à café Graines de cumin
1 Sel
1 Gousse(s) d'ail
120 ml Huile d'olive
120 ml Vinaigre d'alcool blanc

- 5 de moulin le cumin.
- 6 Saler la préparation.
- 7 Eplucher l'ail et retirer le germe. L'émincer finement et l'ajouter au mélange d'herbes.
- 8 Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre à la préparation. Bien mélanger.
- 9 La sauce composée d'herbes doit être plutôt consistante mais tout de même assez liquide pour imbiber les carottes.
- 10 Il est possible de laisser la sauce à température ambiante pendant 1 heure. Au delà de ce temps, la placer au réfrigérateur pour éviter l'oxydation des herbes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les carottes du four.
- 2 Couper le bout des carottes.
- 3 Couper les carottes en rondelles et les placer dans un bol.
- 4 Assaisonner les carottes avec la sauce Chimichurri. Bien mélanger.
- 5 Enrober les carottes avec les herbes et la vinaigrette.