



CAROTTES RÔTIES, SAUCE AUX FANES



Temps :



Nombre de couvert :

Ingrédients :

- 1 botte de carottes avec les fanes
- 1 poignée de pignons de pin
- Huile d'olive
- Sel, poivre et piment d'Espelette
- 50 g de parmesan
- Les épices de votre choix (ici paprika, cumin)
- 1 citron jaune
- 2 gousses d'ail
- Quelques noisettes concassées
- Du persil ou de la coriandre

Sauce yaourt de brebis :

- 4 càs de tahini
- 1 citron jaune
- 250 g de yaourt de brebis ou yaourt grec

Préparation :

1. Séparez les carottes des fanes, puis lavez-les.
2. Disposez les carottes sur une plaque allant au four, ajoutez de l'huile d'olive, du sel, du poivre, du piment d'Espelette ainsi que vos épices. Enfouez à 180 °C pendant 20 minutes.
3. Dans un mixeur, mettez les fanes, l'ail, le jus d'un citron, un peu d'huile d'olive, le parmesan, les pignons de pin, du sel, du poivre et du piment d'Espelette. Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.
4. Vous pouvez déguster ce plat seul ou accompagné de boulgour, ainsi que d'une petite sauce à base de yaourt de brebis (ou yaourt grec).

Sauce yaourt de brebis :

1. Dans un bol, mélangez le yaourt avec le jus d'un citron et le tahini.

Servez avec les carottes rôties pour une touche fraîche et gourmande !

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici