

**marocaine
épicée
légumes rôtis
au cresson,
salade de
pois chiches**



Ingrédients

Pour les légumes grillés:

350g de chou-fleur

3 carottes pelées

3 courgettes bébé

2 blancs de poireaux

Pour le mélange d'épices:

1 c. à thé de graines de cumin

1 c. à thé de graines de coriandre

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé de poivre grossière

20g pack de menthe fraîche, hachée grossièrement

20g pack de coriandre fraîche, hachée

3 c. à soupe d'huile d'olive

finement le zeste râpé et le jus de 2 citrons

Pour la salade de cresson:

Cresson sac de 85g

½ oignon rouge, pelé et tranché finement

1 c. à soupe de sel

400g de pois chiches, rincés et égouttés

sel et poivre noir fraîchement moulu

Pour servir:

200g de yaourt grec baignoire

Méthode

Préchauffer le four à 200 ° C, 400 F, thermostat 6.

Pour les légumes grillés, briser le chou-fleur en fleurettes. Réduire de moitié les carottes et les courgettes en longueur et couper chaque moitié de la longueur en 5 ou 6. Coupez les poireaux en deux, lavez-les bien et couper chaque moitié en diagonale en 10.

Pour le mélange d'épices, rôtir de sécher les graines de cumin et de coriandre dans une petite poêle pendant 2-3 minutes, en secouant la casserole de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater. Retirer du feu et verser dans un robot culinaire avec le paprika et le poivre, la moitié de la menthe, la moitié de la coriandre, l'huile d'olive, le zeste de citron et la moitié du jus de citron, et mélanger.

Placer les légumes dans un grand plat à rôtir peu profond et verser sur le mélange d'épices, assurant tous les légumes soient bien enrobés. Versez de l'eau de 1 cm dans la base de l'étain. Couvrir hermétiquement avec du papier et les faire rôtir pendant 30 minutes. Retirer le papier aluminium et faites cuire pendant 30-45 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pour la salade de cresson, placer l'oignon rouge dans un petit bol, saupoudrer de sel et ajoutez assez d'eau pour couvrir les oignons. Mettez de côté pendant 30 minutes. Égoutter les oignons et les rincer sous l'eau froide, puis mettre dans un bol avec les pois chiches et le jus de citron restant et les herbes, le cresson et l'assaisonnement. Mélangez bien.

Pour servir, répartir les légumes entre les assiettes et garnir avec la salade de cresson. Servir avec une cuillerée de yaourt grec et garnir de cresson.

Sésame pains pita font un accompagnement idéal pour ce repas.

NB analyse nutritionnelle ne comprend pas le yaourt à servir.