**carottes roties au yaourt**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pour 2 personnes**

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Une image contenant nourriture, repas, vaisselle, assiette

Description générée automatiquement

**Ingrédients**

10 petites carottes

15 g de beurre + 1 filet d'huile

2 c. à soupe de pâte de curry rouge

1 pincée de sel

200 g de quinoa

400 g de yaourt

1 gousse d'ail

1 échalote

1 citron

1 cébette fraîche

2 cuillères à café de mélange mix-salade (tomates séchées, échalotte, sésame…)

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel - Poivre

Dans une poêle, faire rôtir les carottes environ 20 mn avec un filet l'huile et le beurre, la pâte de curry rouge, saler à votre convenance.

Mettre le yaourt dans un bol, presser l’ail, râpez l’échalotte, ajouter le jus du citron, saler, poivrer et mélanger.

Faire cuire le quinoa 10 mn dans une casserole d’eau salée puis l’égoutter.

Dresser les assiettes en étalant du yaourt, du quinoa et les carottes sur le dessus. Trancher la cébette et répartir sur les assiettes.

Terminer par un filet d’huile d’olive et saupoudrer de mélange mix-salade

**Astuce :** vous pouvez remplacer le yaourt par de la faisselle.

****

**Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel**