

CAROTTES ROTIES AU YAOURT

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes



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, échalote, 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'échalote, 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