Haan Palcu-Chang

Légumes variés

Carottes rôties à la sauce chimichurri

55 min	10 min	45 min	0	368
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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 [illegible] de moudre 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.