

SALADE TIEDE DE HARICOTS BLANCS AUX CAROTTES ROTIES

RECETTE POUR 2 PERSONNES

 40 min

INGREDIENTS

- 350 g de carottes
- 265 g de haricots blancs cuits et salés
- 15 g + 1 filet d' huile d'olive
- 1 g de sel
- 1 brin de persil
- 1 dose de sauce yaourt-sésame

MATERIEL

- Un plat à four
- Un pinceau
- Un petit bol

1

Lavez vos carottes et coupez les fanes si elles en ont. Ne les pelez pas !

2

Préchauffez votre four à 180°C.

Mélangez l'huile d'olive avec le sel dans un petit bol et badigeonnez les carottes avec un pinceau. Si vous n'avez pas de pinceau, vous pouvez utiliser vos mains, mais vous aurez sûrement besoin d'ajouter un peu d'huile et de sel. L'essentiel c'est qu'il y aie du mélange huile+sel partout sur les carottes : vous ne devez pas voir de zone "sèche".

3

Ne pas verser l'huile directement sur les carottes permet à la fois de ne pas gaspiller et d'éviter que de l'huile ne brûle au fond du plat en cours de cuisson. Ça rendra aussi votre vaisselle un peu plus facile : le gras brûlé c'est toujours la plaie à nettoyer.

Placez les carottes dans un plat allant au four ou directement sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

4

Placez le plat au milieu du four (ni dans le bas, ni sous le grill). Laissez cuire 35 minutes.

Attention, le temps de cuisson peut varier suivant les fours : les carottes sont cuites lorsque leur peau est frippée et qu'elles sont tendres si vous les piquez avec un couteau.

5

Pendant la cuisson, faites réchauffer les haricots et détaillez le persil : détachez les feuilles de la tige et mettez les de côté.

Préparez la sauce yaourt-sésame et réservez.

Vous pouvez aussi en profiter pour faire la vaisselle s'il vous reste du temps !

Lorsque les haricots sont chauds et que les carottes sont cuites, dressez votre assiette.

6

Commencez par un lit de haricots, puis coupez les carottes en deux dans le sens de la longueur et placez-les sur les haricots.

Ajoutez un bon filet de sauce au yaourt, parsemez de persil, et finissez par un généreux filet d'huile d'olive et une bonne rasade de jus de citron !



🌿 BON APPÉTIT ! 🌿

Recette par Comme une poule

<https://recettes.commeunepoule.com/recette/salade-tiede-aux-carottes-roties-vegan>