



PLAT PRINCIPAL

POMMES DE TERRE AU FOUR ET LEURS CAROTTES AVEC UNE SAUCE YOGOURT-PERSIL



★ ★ ★ ★ ★ (3)

1H
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

pour les pommes de terre au four

- 300 g** de carottes
- un peu de** sel
- 4 cs** d'huile de cuisson
- 2 cs** de sauce soja
- 1 kg** de pommes de terre à chair ferme

pour la sauce yogourt-persil

- 280 g** de yogourt de soja
- 20 g** de jus de citron
- 40 g** de persil haché
- un peu de** sel

Pour le dressage

- 1 cc** de graines de nigelle
- un peu de** raifort frais
- 5** tiges d'aneth, effeuillées

PRÉPARATION

- 1** Couper les carottes en deux dans le sens de la longueur, les mettre dans de l'eau bouillante salée et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient très tendres (elles peuvent être un peu trop cuites). Egoutter, laisser refroidir et couper en fines tranches (d'environ 1 à 2 mm d'épaisseur et d'environ 2 à 3 cm de longueur).
- 2** Pour ce faire, il est préférable d'utiliser un couteau à lame fine et longue (par exemple un couteau à filet). Mélanger les carottes avec 2 cuillères à soupe d'huile de cuisson et la sauce soja. Préchauffer le four à 200°C sur chaleur tournante.
- 3** Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur (avec la peau), les couper en morceaux d'environ 2 cm, mélanger avec le reste d'huile de cuisson et un peu de sel, puis répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faire cuire au four préchauffé pendant environ 25 minutes. Ajouter ensuite les filets de carottes marinés aux pommes de terre, bien mélanger et poursuivre la cuisson pendant 7 minutes.
- 4** Pendant ce temps, mélanger le yogourt de soja, le jus de citron et le persil, puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender. Saler.
- 5** Faire griller les graines de nigelle à sec pendant 2 minutes à feu doux dans une poêle chaude. Répartir un fond de sauce sur les assiettes et dresser les pommes de terre au four et les carottes par-dessus. Garnir d'un peu de raifort à l'aide d'une râpe fine. Saupoudrer de graines de nigelle grillées et d'aneth effeuillé.