CAROTTES ET POMMES DE TERRE RÔTIES AU FOUR

INGRÉDIENTS

- 1kg de carotte pelée et coupées
- 2 gros oignons rouges
- 1 bulbe de fenouil
- 300g de petites pommes de terre
- 4 c-à-s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 c-à-s de graines de Tournesol
- 1 c-à-c de graines de coriandre
- 1 pincée de piment en flocons
- 1 c-à-c de piment
- 1 c-à-s de jus de citron frais
- 1 branche de menthe entière.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H30MN

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 220°C.
Préparez les légumes : lavez, épluchez, détaillez.

Placez les carottes et le pommes de terre sur une plaque au four et faites de même pour les oignons et le fenouil à part : leur temps de cuisson n'est pas le même.

Pensez à bien espacer les légumes, c'est important pour la cuisson idéale.
Arrosez d'huile d'olive les légumes, assaisonnez de sel et de poivre.

Faites cuire les carottes 25 minutes et le fenouil avec les oignons durant 40 minutes.
Sortez les légumes et laissez refroidir.

Pendant ce temps, dans une poêle, faites rôtir doucement les graines de tournesol avec le piment, les graines de coriandre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 3 minutes environ.
Il ne faut pas que les épices brûlent.

Coupez le feu et laissez refroidir.
Mélangez avec le vinaigre et le citron : assaisonnez cette vinaigrette de sel et de poivre.

Mélangez ensuite carottes, fenouil, oignons, pommes de terre et arrosez de la vinaigrette en mélangeant bien et dispersez des brins de menthe.

Cet accompagnement se déguste froid ou tiède.