

Tagliatelles de carottes grillées au parmesan & sauce au citron

Une recette de Raphaëlle Lelong (Charlie.ma.vie)

Ingrédients (4 personnes) :

- 12 belles carottes
- 2 oignons rouges
- 8 cl d'huile d'olive
- 2 càc de paprika fumé
- 120g de parmesan râpé
- sel, poivre
- micro-pousses

Pour la sauce :

- 250g de yaourt à la grecque
- 170g de Saint Morêt
- Jus et zeste d'1/2 citron
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càs de sauce soja
- 2 càs de miel
- 1 càs de vinaigre blanc



- Préchauffer le four à 190°C.
- Eplucher les carottes et les couper en lamelles à l'aide d'un éplucheur. Emincer les oignons en lamelles (pas trop fines pour qu'elles ne brûlent pas à la cuisson). Verser le tout sur une toile de cuisson en silicone avec l'ensemble des autres ingrédients. Bien mélanger. Bien étaler. Enfourner pour 20 à 25 minutes. Mélanger à mi-cuisson.
- Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Répartir la sauce dans des assiettes creuses. Disposer les carottes dessus avec un peu de parmesan et quelques pousses.

Le contraste entre la sauce bien froide et les légumes bien chauds est un vrai délice !

Ce repas est très léger !

Prévoir de l'accompagner par exemple avec une grosse salade composée.