



Les plats principaux

Burgers de carottes en sauce yaourt et patates au citron vert

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes de carottes (râpées)
poignée coriandre (hachée finement)
1 oignon (ciselé)
1 orange (le zeste râpé)
1 paquet pois chiches (rincés et égouttés)
1 cuillère à soupe ras-el-hanout
1 cuillère à café de poudre de cumin
2 cuillères à soupe de farine
2 œufs
60 grammes de chapelure japonaise
2 cuillères à café graines de lin
huile d'olive
poivre
sel

Pour les patates au citron vert

800 grammes de pommes de terre (fermes)
3 brins thym
3 brins romarin
1 citron vert

Pour la sauce

150 millilitres de yaourt entier
1/4 orange (le jus)
1 cuillère à café ras-el-hanout

Méthode de préparation

Cuisez les pommes de terre avec la peau 15 minutes dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et laissez refroidir.

Mettez dans un mixeur la moitié des carottes râpées, les pois chiches, la coriandre, l'oignon, le ras el hanout, le cumin, la farine et les oeufs et mixez pour obtenir une pâte grossière. Versez-la dans un plat. Faites revenir le reste des carottes râpées 5 minutes dans de l'huile d'olive. Incorporez-les à la pâte en même temps que le pankko, le zeste d'orange râpé et les graines de lin. Salez et poivrez. Avec les mains humides formez 4 burgers. Réservez-les au moins 30 minutes au frigo.

Préchauffez le four à 200°C. Pour les pommes de terre, coupez finement les feuilles de romarin. Nettoyez bien le citron vert et râpez l'épluchure. Coupez les pommes de terre en quartiers. Mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, les fines herbes fraîches et le zeste râpé de citron vert. Salez et poivrez. Répartissez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Mélangez tous les ingrédients pour la sauce. Goûtez, salez et poivrez éventuellement. Cuisez les burgers 5 minutes de chaque côté dans de l'huile d'olive à feu moyen. Servez avec les pommes de terre au citron et la sauce au yaourt.

