



Les plats principaux

Carottes rôties au four avec burger d'agneau

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour les carottes au four

25 carottes (avec fanes)
6 brins de menthe (hachée finement)
100 grammes de feta (émiettée)
1 poignée pomme-grenade

Pour la marinade

1 cuillère à café sirop d'érable
50 millilitres d'huile d'olive
1/2 citron vert (le jus)
1 cuillère à café poudre de paprika (fumé)
1 cuillère à café d'harissa
1 cuillère à café de cumin
poivre
sel

Pour les burgers d'agneau

1 cuillère à soupe d'épices pour tacos
1 kilogramme de haché d'agneau
40 grammes de chapelure
2 gousses d'ail (pressées)
2 œufs
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Retirez la majeure partie des fanes des carottes et épluchez-les avec un économiseur. Mélangez l'huile d'olive avec la harissa moulue, le paprika, le cumin, le jus de citron vert, le sirop d'érable, le

poivre et le sel. Frottez les carottes avec la marinade et posez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les carottes soient cuites à point.

Entretemps faites les burgers d'agneau : mélangez le haché dans un plat avec les épices pour tacos, l'ail, les oeufs, la chapelure, le poivre et le sel. Divisez le mélange en petites boulettes de 100 g et aplatissez-les pour obtenir des hamburgers. Cuisez-les bien dorés des deux côtés.

Retirez les carottes du four et disposez-les les unes à côté des autres sur un plat. Saupoudrez la feta émiettée, la menthe fraîche et les graines de grenade sur les carottes puis servez avec les hamburgers d'agneau.

Ustensiles de cuisine

Four

