



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Carottes rôties au miel, filet de dinde

Pour 2 personnes

Très facile

55 min

5.17€ La portion (prix indicatif)



Si dans votre entourage, vous avez des réticents à la carotte cuite, les proposer rôties au miel risque de les faire changer d'avis.

Nous vous proposons dans ce kit les classiques orange, mais vous pouvez varier les couleurs avec les violettes, les jaunes, les blanches.

Vous aurez besoin d'un peu de farine pour les escalopes de dinde et d'huile d'olive pour la marinade.

Les ingrédients

- **8 pièce** de Carotte
- **2 pièce** de Escalope de dinde
- **2 c à s** de Miel (assez liquide)
- **6 brin** de Thym frais ou en branche
- **240 g** de Yaourt nature
- **0.5 pièce** de Citron jaune bio non traité

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 205°C en chaleur tournante (ou 220°C en chaleur traditionnelle).
- 2 Mélangez dans un bol tous les ingrédients de la marinade, soit : 2 càs de miel (env. 40 g), 1 càs d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 3 Si vous avez choisi des carottes en botte, coupez les fanes (faites-en une soupe ou un pesto). Vous aurez besoin de 8 carottes environ.

Grattez la peau des carottes avec un couteau pour les nettoyer mais sans les éplucher.

Rincez-les à l'eau et séchez-les.

Vous pouvez garder les carottes entières ou bien les couper en 2 ou 3 pour accélérer la cuisson.

- 4 Déposez les carottes dans votre plat et arrosez-les avec la marinade. Ajoutez 6 brins de thym dessus.
Enfournez pendant au moins 30-35 minutes. Vérifiez la cuisson des carottes en y plantant un couteau.
- 5 Pendant la cuisson des carottes, mélangez les ingrédients de la sauce au yaourt, soit 2 pots de yaourt nature (≈ 240 g) avec $\frac{1}{2}$ citron jaune non traité sur lequel vous prélèverez le jus (30 ml) et le zeste
Salez (env. $\frac{1}{2}$ càc) et poivrez.
Astuce : utilisez une râpe ou un zesteur pour prélever le zeste de citron.
Mettez la sauce au frais en attendant.

Facultatif : farinez les filets de dinde pour une croûte extra-croustillante.

- 6 Une quinzaine de minutes avant la fin de cuisson des carottes, commencez à cuire les 2 filets de dinde.
Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu fort. Baissez le feu et ajoutez les filets de dinde. Comptez 6 à 7 min de cuisson par face.
- 7 Servez dans vos assiettes les carottes rôties et la dinde. Nappez avec un peu de sauce.

Facultatif : ajoutez un filet de miel et un peu de zeste de citron sur vos assiettes.