Carottes rôties

4 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 1 botte de carottes fane
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 filet d'eau
- 4 verres de semoule de blé
- 1 grosse boite de pois chiches
- Herbes de Provence
- Viandox
- Sel
- SAUCE :
- 1 yaourt
- 1/2 citron
- 1/2 càc de sel

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 190 °C.

Etape 2

Laver les carottes, enlever les fanes puis les couper en deux dans le sens de la longueur.

Etape 3

Dans un plat qui va au four disposer les carottes au fond puis verser l'huile d'olive, les herbes de Provence , le sel et le filet d'eau. Dans un bol mélanger: Huile d'olive, viandox, herbes de Provence, sel.

Etape 4

Cuire environ 40 minutes au four. Tourner les carottes à mi-cuisson.

Etape 5

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Servir avec de la semoule et des pois chiches vinaigrette.

Recette élaborée par @luciscooking diététicienne et nutritionniste