



## Carottes primeur rôties

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

250<sub>kcal</sub>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Entrée**

Prêt en  
**20 min**

Cuisson  
**20 min**

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de carottes primeur préalablement cuites al dente à la vapeur
- 1 boîte de pois chiche rincée et égouttée
- 1 boule de mozzarella di buffala
- Le jus d'1 orange pressée
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique
- 1 c.à.s de miel
- 1 c.à.s d'herbes de Provence
- 1 grosse poignée de feuilles de basilic émincées grossièrement
- poivre, sel

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un plat pour four, disposer les carottes, les pois chiche, l'huile d'olive, le miel et les herbes de Provence. Poivrer, saler. Bien Mélanger. Enfouir pour 20 minutes.
3. Mélanger le jus d'orange avec le vinaigre balsamique et du poivre. Réserver.
4. Après cuisson, ajouter la vinaigrette, déchirer la mozzarella par-dessus et terminer par le basilic.