

AUTOUR DE MA TABLE

aimer la cuisine

c'est aussi la partager

Carottes épicées

i-Cook'in®

Ingrédients :

Préparation hors robot

- 500 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote

Pour la cuisson des carottes

- 100 g d'eau
- 100 g de jus d'orange
- les carottes en tronçons
- 1 c.à.s de graines de carvi ou cumin
- 1 pincée de curcuma en poudre
- 1 pointe de couteau de paprika fumé (pimenton de la Vera)
- 6 c.à.s d'huile d'olive extra vierge
- 2 c.à.c de vinaigre blanc
- du persil ciselé
- du sel fin de Guérande (modérément)
- l'échalote coupée en 2
- les gousses d'ail coupées en 2, dégermées
- 1 cube de bouillon au choix
- 1 c.à.c de graines de coriandre

Pour la dégustation

- du poivre concassé (à steak)

Préparation:

Préparation hors robot

Éplucher les carottes. Canneler à l'aide du zesteur-canneleur (facultatif). Couper en tranches en biseau (épaisseur environ 7 à 10 mm). Peler les gousses d'ail, le dégermer et l'échalote. Couper en 2.

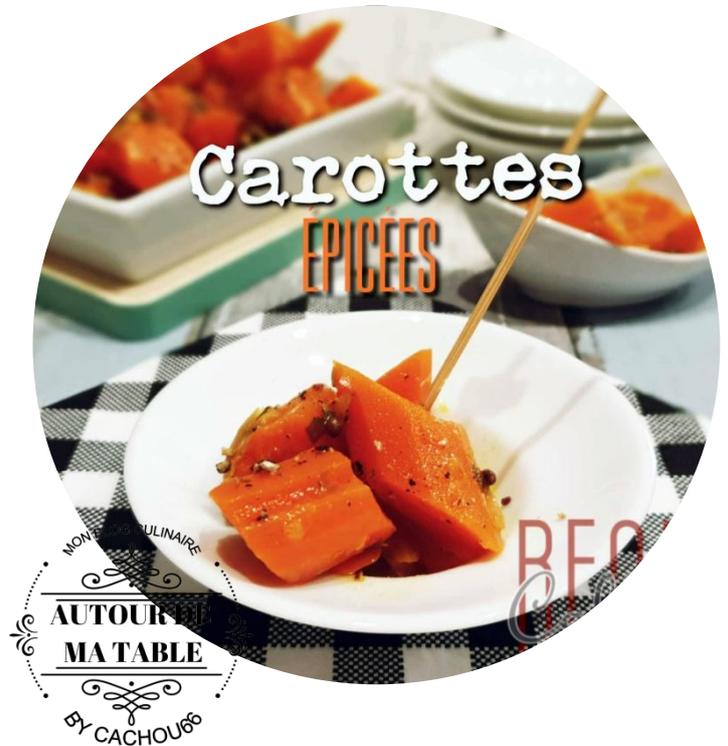
Pour la cuisson des carottes

Dans le bol, mettre l'échalote, les gousses d'ail et le cube de bouillon au choix (volaille ou légumes). Hacher 5 secondes - vitesse 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajouter les graines de cumin ou graines de carvi, le curcuma ou curry, paprika fumé ou non ou piment et l'huile d'olive. Faire rissoler 2 minutes - 120°C- vitesse 2 (sans verre doseur). Placer le fouet. Ajouter l'eau, le jus d'orange, les carottes et le sel fin de Guérande. Cuire à l'étouffée 20 minutes - 110°C- vitesse 1. Ajouter le vinaigre blanc ou balsamique blanc, l'huile d'olive, le persil ciselé et les graines de coriandre. Mélanger 20 secondes- vitesse 1.

Conseils et/ou suggestion : Pour la dégustation

Vider dans une boîte hermétique (possible sous-vide une fois froid). Placer au réfrigérateur au moins 2h00. Saupoudrer de poivre concassé (à steak) au moment de servir.



Bon Appétit