

les recettes d'Alice

Carotte orientale Orange Miel



2 personnes



Maroc



hiver



Économique



10 minutes



8 minutes



Facile

INGREDIENTS

1 belle carotte
Des raisins blanc ou Corinthe
Coriandre, sel et poivre
3 cuillères à soupe huile d'olive

2 oranges
2 cuillères à café miel
½ jus citron

MATERIEL NECESSAIRE

Papillotes en silicone 1 mandoline 1 shaker vinaigrette

PREPARATION ET REALISATION

1- Faire gonfler les raisins dans l'eau froide.
2-Laver, éplucher et émincez les carottes à l'aide d'une mandoline. Les cuire 8 minutes dans la papillote avec un fond d'eau après les avoir salez et poivrez.
Ajoutez les raisins.
3- Dans un shaker à vinaigrette mettre huile d'olive, le jus de citron et d'une orange, le miel et la coriandre hachée. Mélanger. Assaisonner les carottes.
Décorer de rondelle d'orange ou mieux de suprême d'orange si le temps ne vous manque pas.

CONSEILS ET ASTUCES

Laisser reposer au moins 1 heure pour que les carottes s'imprègnent des parfums coriandre, miel, orange

les recettes d'Alice

Carotte orientale Orange Miel



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



20 minutes



Facile

INGREDIENTS

1 belle carotte
Des raisins blanc ou Corinthe
Coriandre, sel et poivre
3 cuillères à soupe huile d'olive

2 oranges
2 cuillères à café miel
½ jus citron

MATERIEL NECESSAIRE

Papillotes en silicone 1 mandoline 1 shaker vinaigrette

PREPARATION ET REALISATION

1- Faire gonfler les raisins dans l'eau froide.
2-Laver, éplucher et émincez les carottes à l'aide d'une mandoline. Les cuire 8 minutes dans la papillote avec un fond d'eau après les avoir salez et poivrez.
Ajoutez les raisins.
3- Dans un shaker à vinaigrette mettre huile d'olive, le jus de citron et d'une orange, le miel et la coriandre hachée. Mélanger. Assaisonner les carottes.
Décorer de rondelle d'orange ou mieux de suprême d'orange si le temps ne vous manque pas.

CONSEILS ET ASTUCES

Laisser reposer au moins 1 heure pour que les carottes s'imprègnent des parfums coriandre, miel, orange

Alice Délice



Alice Délice

