

les recettes d'Alice

Carottes à l'Orientale



4 personnes



orientale



*



*



20 min



5 min

INGREDIENTS

1kg de carottes
3 gousses d'ail
1 cs de harissa
1cc de cumin

1 cs de miel
1 petit citron
3 cs d'huile d'olive
½ bouquet de coriandre
Sel et poivre

MATERIEL NECESSAIRE

Panier vapeur/ économe

PREPARATION ET REALISATION

- 1-Laver, éplucher les carottes en rondelles épaisses
- 2- Mettre les carottes dans un panier vapeur et les cuire avec les gousses d'ail pendant 20 minutes.
- 3-Pendant ce temps, préparer une vinaigrette en mélangeant le cumin, le miel, le jus d'un demi- citron et la harissa. Saler et poivrer
- 4 Au bout de 10 minutes, sortir l'ail du panier vapeur et l'écraser dans la vinaigrette.
- 5-Lorsque les carottes sont cuites, napper de sauce et bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 6-Servir tiède ou froid avec la coriandre ciselée.
Servir ces carottes avec un poisson cuit à la vapeur

CONSEILS ET ASTUCES

.Variante : Cuire de pommes de terre à la vapeur, les éplucher puis les couper en dés. Ajouter la vinaigrette sur les pdt tièdes.

Alice Délice

