

QUE FAIRE AVEC...

... 1 botte de Carottes ?



Salade ou tartinade de carottes cumin-coriandre

- ☼ Laver les carottes sans les éplucher.
- ☼ Faire cuire à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres (env. 25 min).
- ☼ Les égoutter, puis assaisonner avec $\frac{1}{2}$ à **1 cuillère à café de cumin en poudre**, sel, poivre, et le jus d'1 citron. Ajouter de la coriandre fraîche ciselée et/ou de l'aillet finement émincé, selon disponibilité.
- ☼ Pour obtenir la tartinade à partir de la salade, mixer la préparation avec **1 cuillère à soupe de purée d'amandes** puis mettre au frigo. Servir froid avec pain, chips et autres tacos !

* * *

Velouté de fanes de carottes

- ☼ Hacher les fanes de carottes après avoir retiré les grosses tiges. Faire ensuite revenir dans de l'**huile d'olive** avec un **gros oignon** émincé.
- ☼ Ajouter **3 carottes** et **3 pommes de terre** (nouvelles) en conservant la peau (bien les laver).
- ☼ Ajouter 1 litre et demi d'eau bouillante et un **cube de bouillon de légumes**.
- ☼ Laisser cuire environ 20 à 30 min.
- ☼ Mixer puis émulsionner en ajoutant **20 cl de crème fraîche**.

* * *

Lasagnes aux carottes et au pesto

- ☼ Laver et râper les carottes. A feu doux, faire fondre **50 g de beurre** dans une casserole et ajouter **60 g de farine**. Remuer jusqu'à ce le mélange dore et commence à bouillir. Ajouter peu à peu **75 cl de lait**, **160 g de crème fraîche épaisse allégée** en remuant bien, poivrer. Laisser cuire 5 min à feu moyen, remuer jusqu'à épaississement, puis retirer du feu. Incorporer **100 g de fromage râpé** et laisser légèrement refroidir.
- ☼ Ajouter **4 œufs** légèrement battus, et remuer. Réserver 1/3 de la sauce dans un bol pour la garniture.
- ☼ Ajouter **2 cuillères à soupe de pesto** et les carottes râpées dans le reste de sauce, et bien mélanger.
- ☼ Dans un plat à gratin beurré, mettre 1/3 de la sauce à la carotte, et alterner les couches sauce/**lasagne (environ 250 g)** en terminant par une couche de lasagnes. Etaler le bol de sauce sur le dessus et saupoudrer avec **50 g de fromage râpé**. Laisser reposer 15 min pour que les lasagnes ramollissent. Enfourné 40 min à 160°C.
- ☼ Retirer du four, couvrir et laisser reposer 15 min avant de servir : le gratin sera ainsi plus facile à couper. Servir avec une salade verte.

* * *