Faites le plein d'Idées avec des carottes

Colorées & basiques en cuisine :
Les carottes ont de quoi plaire toute l'année et à tous les âges. En version sucrée comme salée, elles offrent de multiples possibilités.

APÉRO



Des crudités & un assortiment de sauces 2



Wraps 2

ENTRÉES



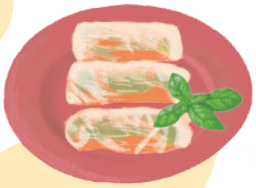
Soupe de fanes de carottes 2



Capuccino carotte-cumin
(recette au verso)



Coleslaw allégé 1



Rouleaux de printemps au fromage 2



PLATS



Flan de carottes à la crème 2



Bœuf carottes 2



Tarte aux fanes 1

DESSERTS



Petits gâteaux aux carottes, banane et gingembre 2



Compote pomme-carotte



Halwa de carottes aux épices
(recette au verso)

1 À retrouver dans le livret *« Cuisiner avec un petit budget : Recettes & astuces »* sur le site : **www.cerin.org/boite-a-outils/**

2 À retrouver avec d'autres recettes sur le site : **www.produits-laitiers.com/cuisine/**

le + nutrition des carottes

Les carottes apportent de l'énergie, des fibres, des vitamines dont le bêta-carotène (ou provitamine A), vitamine B9 et des minéraux. En les choisissant de couleurs variées (rouge, violette-noir, jaune), elles apportent différents pigments reconnus pour leurs propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires.

Idées de recettes gourmandes avec des carottes

Capuccino de carottes-cumin

INGRÉDIENTS (POUR 6 À 8 PERSONNES)

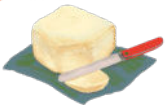


- 1 kg de carottes
- 1 l d'eau
- 1 orange (sans traitement après récolte ou biologique)
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 pincée de cumin
- 2 petits suisses









PRÉPARATION

Peler, rincer sous l'eau et couper les carottes en grosses rondelles.

Emincer l'oignon et le mettre à suer dans une grande casserole avec le beurre.

Ajouter les carottes et verser l'eau. Saler et ajouter la coriandre en poudre.

Laver soigneusement l'orange. La sécher puis la zester entièrement (retirer à l'économe toute la partie orange de l'épiderme) pour en parfumer les carottes.

Faire cuire à feu moyen environ 30 min.

Dans un bol, déposer les petits suisses et les épicer (de cumin) et d'une pincée de sel. Bien mélanger.

Mixer les carottes et servir dans une tasse à café ou un pot de yaourt en verre. Ajouter une cuillerée du mélange petit-suisse au cumin.



Halwa de carottes

INGRÉDIENTS (POUR 6 À 8 PERSONNES)

- 400 g de carottes
- 400 ml de lait
- 80 g de sucre
- 2 cuillérées à soupe de raisins secs
- 4 capsules de cardamomes vertes
- 20 g de beurre





PRÉPARATION

Laver et éplucher les carottes puis les râper finement.

Faire chauffer le beurre, y faire revenir les carottes pendant 5 min.

Ajouter la cardamome et les raisins secs trempés au préalable dans un peu d'eau.

Sucrer puis verser le lait et laisser cuire et compoter à feu très doux 30 à 40 min (vérifier que c'est fondant).

Dresser dans un plat. Servir tiède ou froid, découpé en petites portions.





Quelques Idées en + avec des carottes (bio de préférence)



Les épluchures lavées peuvent être:



Poêlées ou ajoutées à la fin de cuisson de pâtes

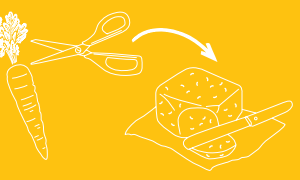


Congelées pour parfumer un bouillon ou une soupe

Les fanes coupées finement peuvent servir pour:



Un pesto



Un beurre aromatisé

Vos Idées à vous

Conception : La-fabrique-créative — Illustrations : © Laura Bertrand

cerin