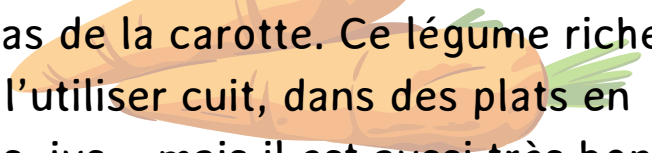


Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



30 janvier 2024

La carotte



Penchons-nous cette semaine sur le cas de la carotte. Ce légume riche en fibres est très polyvalent. On peut l'utiliser cuit, dans des plats en sauce, purées, veloutés, galettes, flans, jus... mais il est aussi très bon cru pour agrémenter tous types de salades, auxquelles il ajoute croquant et couleur. En Europe médiévale il était utilisé comme substitut au sucre. En effet il s'associe très bien aux desserts dans lesquels il peut remplacer sucre et beurre.

Bon à savoir : La peau de la carotte non traitée se mange, pas besoin de se fatiguer à l'éplucher, il suffit de la frotter avec une brosse à légumes.

Et pour la santé ? La carotte est très riche en vitamine A. Elle est aussi une source fiable de vitamine B9.



Soupe de carottes à l'orange

600 gr de carottes, 2 oranges, 1 oignon, 2 cuil à soupe d'huile d'olive, 1 cuil à soupe de cumin, 1L d'eau, sel & poivre.

Laver et couper grossièrement les carottes. Éplucher et couper l'oignon, le faire revenir à la casserole avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les carottes dans la casserole puis le cumin.

Ajouter eau, sel, poivre, puis laisser cuire 20 minutes.

Pendant ce temps, prélever le zeste de l'orange et presser le jus.

Mixer les légumes cuits et ajouter le jus des oranges.

Rectifier l'assaisonnement et au moment de servir, déposer les zestes d'orange sur le dessus.



Tagliatelles de carottes crues

4 carottes, 1 cuil à soupe d'huile de sésame, 1 cuil à soupe d'huile d'olive, une cuil à café de vinaigre de cidre, 1 poignée de graines de sésame ou autre oléagineux concassé. Optionnel : un peu de persil frais.

Laver les carottes. Avec un économiseur, réaliser des lamelles de carottes pour en faire des tagliatelles. Dans un bol, mélanger de l'huile de sésame avec de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre. Y faire tremper les tagliatelles durant 15 minutes.

Torréfier une poignée de graines de sésame dans une poêle (sans ajout de matière grasse). Une fois qu'elles sont bien dorées, retirer du feu. Servir les tagliatelles en les saupoudrant de sésame et de persil frais.

Carrot Cake



180 g de carottes, 1/2 paquet de levure chimique, 6 noix (ou autre oléagineux), 1 cuil à soupe d'huile, 80g de sucre roux, 90g de farine semi-complète, 2 œufs, 3 pincées de cannelle, 1 pincée de sel.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Râper les carottes. Concasser les noix. Mélanger les œufs avec le sucre roux.

Y incorporer le reste des ingrédients : farine, noix concassées, carottes râpées, huile, levure, cannelle et sel.

Beurrer un moule à cake, et y verser le mélange.

Mettre au four 30 à 35 min.

Optionnel : Glaçage (250g de fromage à la crème/"cream cheese", 50g de sucre glace, 50g de beurre mou)

Mélanger le beurre mou et le fromage à la crème. Ajouter le sucre. Étaler sur le gâteau une fois cuit et refroidi.



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

