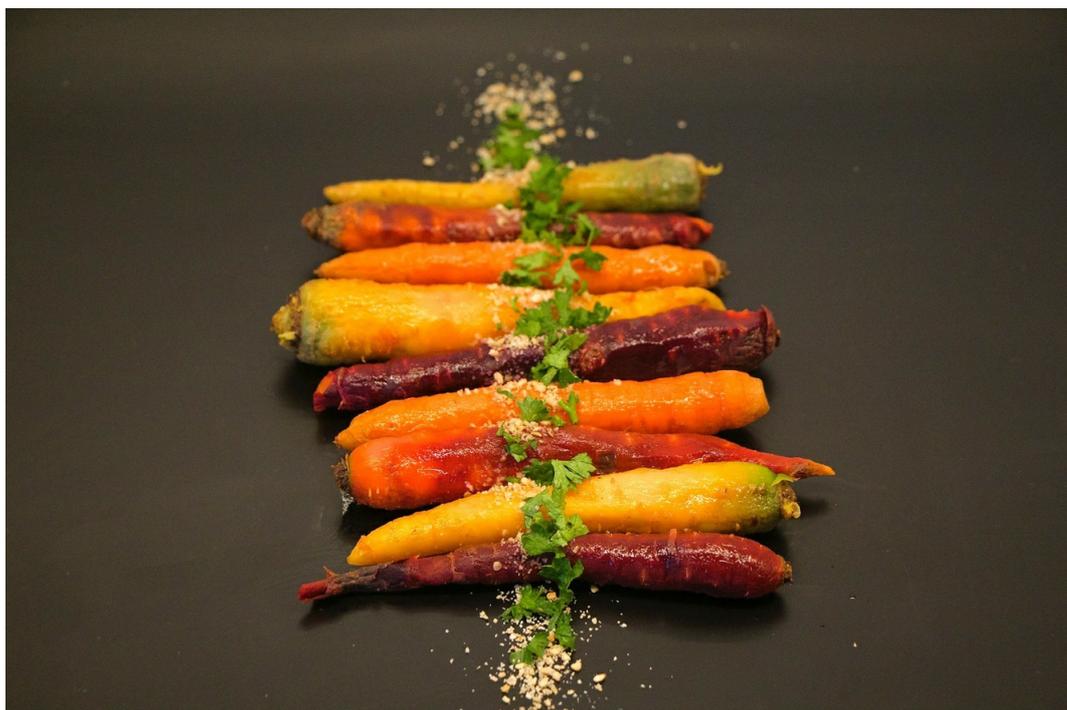


Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Arc-en-Ciel de Carottes



Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

4

- 750 gr de carottes
- 2 c. à s. d'huile de noix
- le jus d'un orange
- 2 gousses d'ail écrasées
- une pincée de cumin
- une pincée de sel
- une pincée de poivre

- 1 c. à c. de zeste d'orange
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. de gomasio (sésame grillé + sel de mer)
- une poignée de persil frais ciselé

1. Epluchez les carottes et lavez-les.
2. Remplissez la cuve du Vitaliseur avec 1/4 d'eau et portez à ébullition. Lorsque la vapeur sort, posez le panier dessus avec, à l'intérieur, les carottes. Laissez cuire pendant 15 minutes.
3. Entre temps, préparez une sauce en mélangeant l'huile de noix, le jus d'orange, l'ail, le cumin, le sel et le poivre.
4. Disposez sur chaque assiette un "arc-en ciel" de carottes. Arrosez-les avec la sauce et saupoudrez-les avec le mélange de zeste d'orange, gingembre râpé, gomasio et persil ciselé.

Une assiette riche en couleurs, en saveurs et en bienfaits pour la santé. Encore plus riches en antioxydants que celles classiques, les carottes de couleur ralentissent le vieillissement et aident à avoir une belle peau. Source naturelle de sucre, les carottes régénèrent le foie et leur vitamine A améliore la vue. La cuisson des carottes à la vapeur douce rend le beta-carotène qu'elle contiennent encore plus assimilable par notre organisme. La douceur des carottes se marie parfaitement avec les notes audacieuses d'agrumes, de gingembre et de cumin. Petits et grands apprécieront ce plat qui apporte bonne-mine et bonne-humeur.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram