



Carottes au cumin

Ingrédients : (4 personnes en accompagnement)

- 3 barquettes de 250 g de carottes Chantenay Czon
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

Préparation :

- 1 Préparer les carottes : les passer sous l'eau, couper les bouts si besoin, puis couper chaque carotte en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Dans une poêle mettre 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 gousses d'ail pressées. Faire cuire à feu doux quelques minutes sans laisser colorer l'ail.
- 3 Ajouter les carottes puis le cumin et le paprika, saler et couvrir d'eau.
- 4 Cuire à couvert pendant 30 min., découvrir, ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin et laisser cuire encore 10 min., le temps que le liquide soit presque totalement évaporé. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 5 Servir tiède en accompagnement.

Astuces

Cette recette nécessite un certain temps de cuisson, mais elle est aussi délicieuse froide et peut se préparer la veille. A servir alors en apéritif !