



CAROTTES DES SABLES À LA CORIANDRE ET AU PARMESAN

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 carottes des sables
- 2 oranges à jus
- 1 pamplemousse jaune
- 20 gr de beurre
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 grains de coriandre
- 1 botte de coriandre fraîche
- 50 gr de parmesan
- 100 gr de mâche
- Sel, poivre : pm



Progression

Bien laver les carottes pour enlever le sable. Les éplucher et les tailler en rondelles régulières de même épaisseur avec un couteau ou une mandoline.

Faire cuire dans une casserole large avec le beurre. Faire suer une dizaine de minutes à feu doux, sans coloration. Ajouter le sel, le poivre, la coriandre en grains légèrement écrasé. Ajouter le jus des oranges et du pamplemousse. Porter à ébullition et faire cuire à couvert, doucement, jusqu'à évaporation complète du liquide. Attention à ne pas trop les cuire.

En fin de cuisson, débarrasser dans un autre récipient, ajouter la coriandre fraîche hachée grossièrement, ainsi que de l'huile d'olive.

Au moment de servir, déposer les copeaux de parmesan.



Chef Christian LECLOU
Chef Consultant