

Carotte

Mode de conservation

Frigo (0° à 4°) – peu fragile

Mode et temps de cuisson

Vapeur : couper les carottes en rondelles et laisser cuire 10 minutes environ

A l'eau : couper les carottes en rondelle et laisser cuire dans l'eau bouillante et salée 20 minutes

A la poêle : couper les carottes en rondelles, ajouter un peu de matière grasse et laisser cuire 20 minutes à feu moyen à vif.

Au four : chauffer le four à 180°, placer les carottes entières dans un plat, arroser d'un filet d'huile d'olive, recouvrir le plat de papier aluminium, laisser cuire 35 minutes.

Crudité : oui

Association de saveur

Épices : sel – poivre – curry – cumin – graine de sésame...

Matière grasse : beurre – crème fraîche – huile de sésame – huile de noisette...

Herbes aromatiques : persil – ciboulette – coriandre – estragon – thym – romarin...

Légumes et assimilés : betterave – concombre – chou (blanc ou rouge) – champignon – pomme de terre...

Accompagne : viandes blanches, poissons...

Fromages : RAS

Fruits : RAS

Idées de recette

Carotte râpée aux œufs durs écrasés – poêlée de carottes, champignons et pomme de terre, sauce au miel, vin blanc et jus de citron (pour accompagner des viandes blanches par exemple) – carotte vapeur (pour accompagner un poisson blanc par exemple)...