



éplucher les carottes



couper en rondelles épaisses



INGRÉDIENTS

pour 6 personnes :

500g de carottes

2 cuillères à café de curcuma Terra Madre

1 gousse d'ail

2 cuillères à café de cumin moulu Terra Madre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Du jus d'orange

Sel et poivre

CAROTTES AU CUMIN

LE NOUVEAU PARTENAIRE DE L'APERITIF

1. Eplucher les carottes et les couper en rondelles épaisses.
2. Remplir une casserole de 50cl d'eau salée, ajouter les carottes, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, la gousse d'ail écrasée et le curcuma.
3. Porter à ébullition puis baisser le feu et continuer la cuisson pendant 25 minutes.
4. Ajouter le jus d'orange et prolonger la cuisson de 5 à 10 minutes.
5. Bien égoutter les carottes, placer dans un saladier puis les mélanger avec le cumin, la coriandre et la dernière cuillère à soupe d'huile d'olive.
6. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.
7. Servir froid, à l'apéritif, avec de petits pics.



Autres suggestions d'utilisations du cumin : soupe de légumes, légumes à la poêle, pommes de terres rissolées ...