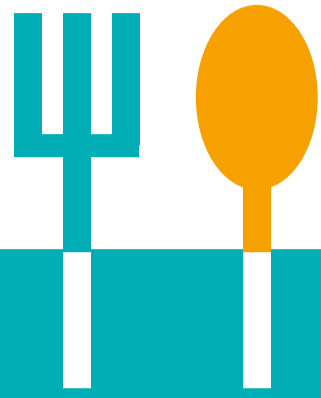
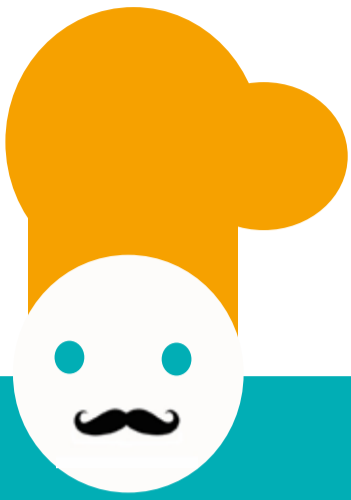


Les Recettes de cuisine

par Polen



(6 personnes)

Carottes au chèvres et à la menthe

5,81€
6 personnes



Ingrédients

- 2 bottes de petites carottes (800g net)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de cumin
- 1 botte de menthe
- 150g de chèvre frais cendré
- quelques feuilles de salade et quelques fleurs

Technique (20' de préparation)

- 1- Laver et couper les carottes en fonction de leur taille en bâtonnets de 7cm environ et griller à sec les graines de cumin.
- 3- Poêler les bâtonnets de carottes à l'huile d'olive en les faisant légèrement colorer tout en les gardant croquants, saler légèrement.
- 4- Mélanger dans un saladier les carottes et les graines de cumin et laisser refroidir. Ajouter ensuite la moitié du fromage émietté et les feuilles de menthe ciselées.
- 5- Disposer dans des assiettes individuelles, la salade, le mélange carottes, cumin, fromage et parsemer du fromage restant.
- 6- Décorer de quelques fleurs.

Recette réalisée
lors de la fête du lait 2014
Conception & impression GAB 56

