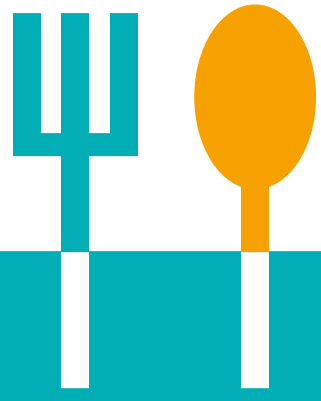
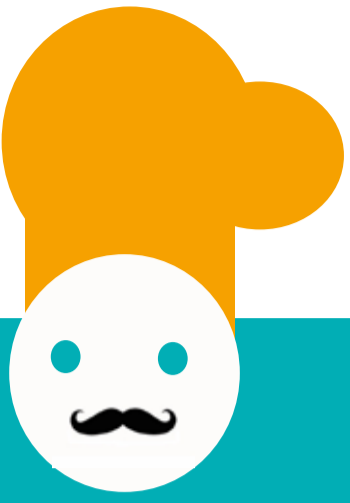


Les Recettes de cuisine par Polen (6 personnes)



4,40€
6 personnes

Dip Marocain à la carotte

Ingrédients

4 à 5 carottes moyennes (500g)
2 gousses d'ail
1 c. à café de cumin moulu
1 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de jus de citron
1/2 yaourt
Une pincée de sel
1 c. à soupe de coriandre fraîche
pain grillé



Technique (15' de préparation + 10' de cuisson)

- 1- Laver et brosser les carottes et les couper en rondelles. Peler l'ail.
- 2- Mettre carottes et ail dans une casserole, couvrir juste à hauteur d'eau, saler et porter à ébullition. Laisser ensuite mijoter 20 minutes environ jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
- 3- Laver et hacher grossièrement la coriandre, en réserver une petite branche pour le décor.
- 4- Mixer les carottes égouttées avec le jus de citron, le cumin, le miel, le yaourt et la coriandre jusqu'à ce que le dip soit bien homogène.
- 5- Décorer avec la branche de coriandre. 6- Servir avec du pain grillé.

NB : On peut aussi imaginer servir ce dip dans des verrines avec des petits gâteaux craquants style gressins.

Recette réalisée
lors de la fête du lait 2014

Conception & impression GAB 56

