



## La Feuille de choux...6

Cette semaine un légume que l'on utilise bien souvent mais que l'on met rarement spécialement à l'honneur. Voici la Carotte. Et je trouve que s'il y a bien un légume qui fait la différence en bio c'est bien la carotte. Autant elle peut être délicieuse crue autant en conventionnel elle devient tout à fait insipide. Alors chez nous avant d'entrer dans une quelconque préparation, elles se mangent crues, juste brossées ou épluchées et lavées et visiblement c'est comme ça qu'elle ravie le plus les enfants. Même la petite dernière les préfère crues. En attendant les dents...maman prémache et elle en redemande !

Si vous avez d'autres recettes à nous faire parvenir, envoyez les sur [cooplabrouetteetlepanier@gmail.com](mailto:cooplabrouetteetlepanier@gmail.com) et nous les publierons la prochaine fois.

Bon Appétit !

### **Tartinade carotte corail cacahuète**

1 bol : 2 pots de yaourts remplis d'eau, 1 pot de yaourt rempli de lentilles corail, 1 feuille de laurier, 1 grosse carotte ou 2 petites, 2 c à s de purée de cacahuète

Dans une casserole, verser l'eau, les lentilles, le laurier et la carotte épluchée et coupée en rondelles. Porter à ébullition et laisser cuire doucement pendant 20 min. Laisser gonfler pendant 10 min, hors du feu, à couvert. Saler. Passer au mixeur en ajoutant la purée de cacahuète. Laisser refroidir.

Crème à la carotte et à la noix de cajou

4 pers : 3 carottes, 1 échalotte, 1 c à s de tamari, 3 c à s de purée de noix de cajou, qq brins de persil ou ciboulette. Passer tous les ingrédients au mixeur et ajouter un petit peu d'eau pour obtenir la consistance désirée. Il est possible de remplacer la purée de noix de cajou par une autre purée d'oléagineux.

### **Tartines aux carottes fondantes et aux chèvres marinés**

4 pers : 4 bonnes poignées de carottes râpées, 6 petits chèvres frais (type Chèvreottes), marinés quelques temps (3 à 5 jours) dans une huile d'olive additionnée de thym et de laurier, ou bien 6 petits chèvres + 2 ou 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, un peu de lait de votre choix, sel, poivre, thym en branches, noix, 4 belles tranches épaisses d'un pain de campagne à la mie bien dense

Faire cuire les carottes râpées dans une casserole avec un petit peu d'eau et avec un couvercle, pendant 20 mn environ. Egoutter. Dans un grand bol, écraser les fromages de chèvre (éventuellement en ajoutant de l'huile s'ils n'ont pas marinés au préalable), et ajouter du lait jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse. Ajouter les carottes et bien mélanger. Saler, poivrer. Etaler le mélange sur les tartines. Décorer avec quelques branches de thym et des cerneaux de noix. Déposer les tartines dans un plat ou une plaque et passer au four pour une vingtaine de minutes à 200° environ, en surveillant. Le mélange aux carottes gonfle un peu, et le pain prend une belle couleur dorée. Servir tout chaud avec une salade verte ou une soupe, par exemple

### **Soupe de carottes aux lentilles corail**

400g de carottes, 100 g de lentilles corail, 1 bouillon de légumes, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, 2 Cà C de cumin, 2 cc de piment doux (facultatif), 1 c à s d'huile d'olive, 1.5 l d'eau.

Mettre l'oignon à revenir dans l'huile, ajouter les épices. Couper les carottes en rondelles les ajouter dans le faitout, ajouter les lentilles, le bouillon de légumes. Ajouter l'eau et laisser cuire environ 30 min. Mixer et servir.

### **Velouté de carottes aux flocons de châtaigne et au lait de riz vanillé**

*4 pers : 4 belles carottes, 800 l de lait de riz vanillé, 100 g de flocons de châtaigne toastés, 400 ml d'eau*

Brosser les carottes sous l'eau, les couper en rondelles. Les placer dans un faitout à fond épais avec le lait de riz. Cuire à feu doux et à couvert pendant environ 30 min (les carottes doivent être fondantes). Pendant ce temps, mettre les flocons de châtaigne et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition et laisser cuire 10 min. Mixer les carottes au robot culinaire. Ajouter les flocons de châtaigne. Saler et servir immédiatement. Astuce : si le lait de riz utilisé ne contient pas de vanille, lui ajouter une pointe de couteau de vanille en poudre.

### **Carottes marinées au cumin**

*4 pers : 3 belles carottes, huile d'olive, jus de citron ou d'orange, ½ c à c rase de cumin en poudre, 1 c à s de graines de cumin germées.*

Brosser les carottes sous un filet d'eau, les couper en fines rondelles. Les cuire à la vapeur pendant 10 à 15 min. Faire en sorte de les garder encore un peu fermes. Une fois cuites, les disposer dans un plat. Arroser d'huile d'olive et du jus de citron. Saler et poivrer. Ajouter le cumin en poudre et les graines. Bien mélanger et placer au frais.

### **Bavarois de carottes aux pistaches**

*Pour 4 bvarrois individuels : 300 g de carottes, 1 bel oignon, huile d'olive, 3 œufs, 2 c à s de pistaches concassées.*

Brosser les carottes, les couper en rondelles et les cuire à la vapeur douce. Couper l'oignon en petits dés et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Une fois les carottes bien cuites, les mixer dans un robot, avec l'oignon et les œufs, afin d'obtenir une préparation fine. Saler et poivrer. Ajouter la moitié des pistaches concassées et donner un tour de robot juste pour mélanger. Chemiser les ramequins et les remplir de la préparation. Cuire pendant environ 30 min à 180 °c (th6). Une fois cuit, c'est-à-dire lorsqu'une lame de couteau plantée dans les bavarois ressort sèche, sortir les ramequins et les laisser refroidir un peu avant de les démouler. Servir décoré de quelques pistaches. *Suggestion* : présenter ces terrines en entrée avec une petite salade ou bien dans des assiettes complètes garnies de crudités, de salade et d'un peu de boulgour d'épeautre ou de Kamut.

*Variante* : parfumés au curry ces bavarois de carottes seront aussi délicieux. Et pour une note sucrée la cardamome, utilisée subtilement sera du meilleur effet.

### **Tarte végétale aux carottes et au cumin**

*4 pers. Pour la pâte : 150 g de farine de riz complet, 50 g de flocons de millet, 1 cc rase de poudre à lever, 3 c à s d'huile d'olive. Pour l'appareil : 4 carottes, 1 c à s d'huile d'olive, 1 c à c de cumin en poudre, 250 g de tofu soyeux, 1 poignée de raisins secs. Pour la décoration : 1 c à s de graines de tournesol, 1 c à s de graines de sésame.*

Brosser les carottes sous l'eau, puis les râper au robot culinaire (grille fine). Dans une casserole à fond épais, chauffer l'huile avec le cumin. Y faire revenir les carottes, puis cuire à l'étouffée pendant 10 min environ. Pendant ce temps préparer la pâte : dans un saladier, mélanger la farine, les flocons de millet, la poudre à lever et du sel. Incorporer l'huile d'olive en mélangeant du bout des doigts, puis ajouter progressivement un peu d'eau, jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Laisser reposer quelques minutes, puis rectifier éventuellement la consistance en ajoutant encore un peu d'eau. Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson. Foncer un plat à tarte de 28 cm de diamètre. Préchauffer le four à 210 ° (th 7). Battre le tofu à l'aide d'un fouet. Incorporer les carottes. Saler et poivrer. Ajouter les raisins secs. Verser l'appareil sur le fond de tarte, égaliser la surface et parsemer de graines de tournesol et de sésame. Enfourner pour 40 min environ. *Remarque* : les flocons de millet donnent au fond d tarte un croustillant très agréable : la pâte doit impérativement être préparée à la main afin de ne pas les réduire en poudre.

### **Gateau aux carottes et aux noisettes**

*6 à 8 pers. : 2 œufs, 200g de carottes, 50 ml d'huile d'olive, 100g de sucre de canne roux non raffiné, 125 g de noisettes, 50 g de farine de riz complet, 2 c à c rases de poudre à lever, 1 pincée de sel.* Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). A l'aide d'un mini hachoir, réduire les noisettes en poudre. Brosser les carottes sous l'eau, puis les râper. Dans un saladier, battre les œufs avec l'huile d'olive. Ajouter les carottes râpées, puis incorporer le sucre, les noisettes, la farine, la poudre à lever et le sel.