

# CAROTTES

---

## Salade de carottes thaï

Ingrédients :	3	carottes râpées
	1 c. à thé	gingembre râpé
		Quelques feuilles de menthe hachées
	1 c. à thé	sucre
	1	oignon vert tranché finement
	1 c. à tb	huile de tournesol
	1	filet de jus lime
	1 c. à tb	vinaigre de riz

### Méthode :

- Mélanger tous les ingrédients, réserver dans un contenant hermétique au frigo environ 1 - 2 heures avant de servir.

# CAROTTES

---

## Potage aux carottes parfumé à l'orange et au gingembre

Ingrédients :	1 c. à tb	huile d'olive
	1	oignon haché grossièrement
	6	carottes coupées grossièrement
	2/3 t.	jus d'orange (frais si possible)
	2 1/2 c. à tb	gingembre frais râpé
	4 tasses	bouillon de poulet
	1/4 t.	crème 15 % cuisson
		Sel et poivre du moulin

### Méthode :

- Dans une casserole, faire suer l'oignon dans l'huile de 3 à 4 minutes à feu moyen.
- Ajouter les carottes, le gingembre, le jus d'orange et le bouillon. Saler et poivrer.
- Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les carottes soient tendres soit environ 25 minutes.
- Réduire en purée au mélangeur, remettre dans la casserole, y ajouter la crème et chauffer quelques minutes. Vérifier l'assaisonnement et servir avec un bouquet de persil frais.

# Carottes

---

## **Salade de carottes sucrée et citronnée**

Ingrédients :            10            belles carottes  
                                 1 c. à tb        sucre en poudre  
                                                        jus et zeste d'un citron  
                                 3 c. à tb        huile de canola ou d'arachide  
                                                        Fleur de sel et poivre du moulin

Méthode :

- Pelez et râpez les carottes, Saupoudrez-les de sucre, verser le jus et le zeste de citron et mélanger. Arroser d'huile. Saler et poivrer. Bien mélanger et laisser reposer au frigo au moins une heure avant de déguster.