

# LA RECETTE *du* LUNDI



*carottes rôties au cumin, orange, miel et chèvre*

apéro



## INGRÉDIENTS

- 800 g de carottes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive de Crète - Comptoir des Arômes
- 1 c. à café de graines de cumin - Comptoir des Arômes
- 1 c. à café de cumin moulu - Comptoir des Arômes
- Le jus et le zeste d'1 orange non traitée
- 2 c. à soupe de miel - Comptoir des Arômes
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 poignée de pistaches concassées
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- Sel & poivre au goût

 Pour 4 personnes



# PRÉPARATION :



- Préparer les carottes
- Préchauffez votre four à 200°C (chaleur tournante si possible).
- Épluchez les carottes, puis coupez-les en bâtonnets ou en deux dans la longueur.
- Dans un grand saladier, ajoutez : l'huile d'olive, le cumin moulu, les graines de cumin, une pincée de sel et du poivre fraîchement moulu. Mélangez bien.
- Cuisson rôtie
- Étalez les carottes sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Faites rôtir 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles dorent uniformément.
- Préparer le glaçage
- Pendant ce temps, dans un bol : mélangez le miel avec le jus d'orange fraîchement pressé et le zeste.
- Caraméliser
- Sortez les carottes du four. Versez le mélange miel-orange par-dessus.
- Remettez au four 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent brillantes, légèrement caramélisées et tendres.
- Dressage et toppings
- Disposez les carottes rôties dans un joli plat ou directement dans des assiettes creuses.
- Émiettez le fromage de chèvre frais par-dessus.
- Parsemez de pistaches concassées et de coriandre fraîche hachée.
- 💡 Conseil texture : Pour plus de contraste, servez les carottes encore tièdes et le chèvre bien frais. Cela crée une explosion de sensations en bouche.
- 🥗 Suggestions d'accompagnement
- En entrée, avec quelques feuilles de roquette ou une salade d'herbes fraîches.
- En accompagnement d'un plat de poisson ou d'un filet de volaille rôtie.
- En version végétarienne complète, avec du quinoa ou du boulgour.
- 🌱 Variantes & conseils
- Version vegan : Remplacez le chèvre par du fromage végétal ou omettez-le.
- Version ultra gourmande : Ajoutez quelques fines lamelles de figues fraîches ou de betteraves rôties au moment du dressage.

