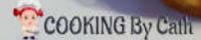


Carottes caramélisées aux parfums d'Orient

 	Nombre 5 personnes	<i>Version avec le robot Companion</i>  
	Préparation 15 minutes	
	Cuisson 77 minutes	
		
		LÉGUMES

INGREDIENTS :

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ➤ 1 kg carotte (taille moyenne) | ➤ 1/8 tsp ^[1] cumin |
| ➤ 30ml huile olive | ➤ 1/8 tsp cannelle |
| ➤ 2 gousses d'ail | ➤ 1/8 tsp curcuma |
| ➤ 1 gros oignon (ou 2 petits) | ➤ 1/8 tsp gingembre |
| ➤ 40g sucre | ➤ Sel, Poivre |
| ➤ 30ml eau | |

ETAPE N°1

- Laver et éplucher les carottes^[2]
- Les couper en grosses rondelles de 10 à 15mm.
- Eplucher et couper grossièrement l'oignon
- Eplucher les gousses d'ail et ôter le germe.
- Mélanger ensemble le sucre et les 4 épices (le cumin, la cannelle, le curcuma et le gingembre).

ETAPE N°2

Accessoires :
ULTRABLADE
Paramètres :
Vit.12/--/10s

- Positionner l'Ultrablade dans la cuve du robot.
- Ajouter l'ail et l'oignon.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.

ETAPE N°3

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Slow Cook P1
Vit.3/130°C/7mn
SANS BOUCHON

- Ôter l'Ultrablade et le remplacer par le mélangeur.
- Rassembler la préparation.
- Ajouter 30ml d'huile d'olive, 30ml d'eau et le mélange d'épices.
- Fermer le couvercle, ôter le bouchon et lancer le programme Slow Cook P1 pour 7 minutes.

ETAPE N°4

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit.2/95°C/50mn

- Ajouter les carottes, saler et poivrer.
- Mélanger à la spatule afin de bien enrober les carottes du mélange sucre & épices.
- Fermer le couvercle (sans bouchon) et lancer le robot à 95°C, à la vitesse 2 pour une durée de 50mn.

ETAPE N°5

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit.2/130°C/20mn

- Vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin.
- Fermer le couvercle (sans bouchon) et lancer le robot à 130°C, vitesse 2 pour une durée de 20mn.

- Servir aussitôt avec des escalopes de poulet ou de dinde par exemple.

 Companion Cooking & Conservation By Cath	 passionsbycath.fr ME SUIVRE	 PassionsByCath	    
© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable			

 Astuces	Micromesures en cuisine (norme anglosaxonne) : 1/8 tsp = 0.62 ml 3/4 tsp = 3.75 ml 1/2 Tbsp = 7.5 ml 1/4 tsp = 1.25 ml 1 tsp = 5.00 ml 1 Tbsp = 15 ml 1/2 tsp = 2.50 ml	
---	---	---

 Astuces Zéro déchet	Conserver les épluchures de vos légumes : Carotte, céleri, chou, courgette, fenouil, navet, poireaux, etc. Tous les déchets peuvent être réutilisés soit en tempuras ou chips d'épluchures soit pour aromatiser un bouillon ou même une soupe, en les emprisonnant dans une mousseline pour les ôter facilement avant mixage.	
--	--	---