

CAROTTES ENTIÈRES AUX POMMES DE TERRE

CAROTTES ENTIÈRES AUX POMMES DE TERRE, un pain de carottes entières aux pommes de terre réalisé avec des œufs. Plat consistant qu'il faudra bien épicer en raison du volume de carottes nature. Les carottes sont des légumes ombellifères à consommer toute l'année pour leur apport en fibres et surtout en bêta carotène, précurseur de la vitamine A.

800 g Carottes
800 g Pommes de terre
4 œufs
3 càs persillade
1 càs huile d'olive
sel fin

épices



🕒 15 minutes
🕒 40 minutes
🍴 1 pain (4-8 parts)



1. Faire cuire des carottes entières ainsi que des pommes de terre, vapeur de préférence pendant 10 minutes, après les avoir pelées et lavées. On peut utiliser des carottes couleur uniforme, ou un mélange tricolore



2. Les pommes de terres de quantité équivalente doivent être bien cuites pour les écraser facilement à la fourchette (15 minutes vapeur ou à l'eau)



3. Écraser petit à petit les pommes de terre à la fourchette



4. Ajouter les œufs



5. Mélanger et assaisonner : sel, poivre, épices (cumin, coriandre, etc)



6. Ajouter aussi du persil



7. Ajouter l'huile d'olive



8. Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé un peu graissé, et déposer une première couche au fond de pâte de pommes de terre. Puis déposer une couche carottes de couleurs mélangées



9. Recouvrir les carottes de pommes de terre et recommencer l'opération encore 2 fois (3 couches au total)



10. Puis recouvrir après la dernière couche et enfourner à 190°C pendant 30 minutes



11. Sortir du four et du moule. Laisser un peu refroidir



12. Trancher des parts généreuses



13. Ce pain de carottes aux pommes de terre est assez consistant pour servir 5 à 10 personnes selon le repas



14. Une fois découpé laisser dans un endroit chaud (four encore chaud) avant de servir



15. Pendant ce temps on peut préparer une salade de verdure pour accompagner ou une sauce pour napper les tranches dans l'assiette



16. Dresser chaud ce plat épicé et bon marché qui peut aussi séduire des convives