PÂTISSON AUX CAROTTES

Une préparation simplement braisée dans une infusion de thym, relevée au piment d'Espelette, à base d'un pâtisson blanc et de carottes. Peu de Calories pour un plat d'automne-hiver agréable, accompagné par exemple avec des galettes de teff.

1 pâtisson
3 Carottes
1 gros oignon
4 gousses ail
2 càs huile d'olive
2 càc thym
1/2 càc piment d'Espelette
4 càs persil
35 cl eau

20 minutes
20 minutes
2 personnes

1. Cette recette est réalisée avec un pâtisson moyen de 600 à 700 gr environ, 3 carottes et un gros oignon, ce qui représente 600 gr de légumes net (une bonne quantité pour 2 adultes)

2. Couper le pâtisson en 2 et enlever les pépins à la cuillère

3. Couper des tranches, ce qui va faciliter l'épluchage (tranche par tranche), rincer les tranches et jeter les graines et épluchures

4. Couper les tranches en morceaux (sortes de cubes)

5. Éplucher et laver les carottes, puis les couper en rondelles

6. Rassembler les légumes

7. Éplucher et émincer un gros oignon (ou 2 moyens)

8. Dans une marmite ou un wok, ajouter un peu d'huile à l'oignon émincé et cuire à feu moyen à vif

9. Ajouter à l'oignon les gousses d'ail épluchées et écrasées sous la lame d'un couteau, faire blondir le tout environ 3 minutes

10. Ajouter sans attendre les légumes

11. Remuer de temps en temps

12. Pendant ce temps, préparer une infusette dans laquelle on insère du thym (ou autre plante)

13. Ajouter de l'eau aux légumes sans couvrir et y plonger l'infusette de thym

14. Ajouter une pointe de piment d'Espelette pour relever le plat

15. Ajouter un peu de gros sel ou sel fin et couvrir à feu doux pendant 10 minutes environ puis retirer la boule de thym qui aura suffisamment infusé

16. Ajouter généreusement du persil (frais ou surgelé)

17. Laisser finir de cuire à découvert, afin que l'eau s'évapore presque en totalité

18. Dresser

19. Servir chaud