

POÊLÉE DE CAROTTES ET PANISSE

Un plat de légumes protéiné par la panisse (farine de pois chiches) et des carottes oranges, jaunes et rouges pour les antioxydants. La garniture aromatique (oignon, céleri) ajoute une belle saveur et des vertus nutritionnelles (vitamines A, B9, cuivre, sélénium...)

800 gr Carottes
2 oignons rouges
1 poignée céleri
4 càs huile d'olive
400 gr panisse
4 càs tamari

épices
4 càs persil



 15 minutes
 20 minutes
 4 portions



1. Laver et peler les carottes tricolores



2. Trancher les carottes en rondelles fines (pour cuire plus vite) au robot ou manuellement



3. Peler les oignons



4. Émincer les oignons (robot ou manuel)



5. Faire caraméliser les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive



6. Prélever quelques feuilles de céleri, puis laver et émincer les feuilles au couteau



7. Ajouter le céleri émincé aux oignons et cuire à feu moyen 2 ou 3 minutes



8. Ajouter les carottes émincées et bien mélanger.



9. Ajouter le tamari ou du sel fin à la place



10. Ajouter les épices (ici poivre + coriandre). On aurait pu aussi ajouter du cumin. Cuire à feu moyen et remuer souvent pendant 15 minutes environ (jusqu'à ce que les carottes soient cuites mais toujours fermes)



11. Pendant ce temps, diviser la panisse en morceaux assez gros



12. Faire dorer la panisse à part, dans un peu d'huile d'olive à feu moyen (surveiller pour voir les surfaces dorées à point)



13. Ajouter la panisse à la fin de cuisson des carottes



14. Puis saupoudrer de persil hâché et bien mélanger



15. Finir de cuire à feu doux 2 minutes, puis couvrir en attendant de servir



16. Dresser dans des assiettes creuses



17. Déguster chaud ou tiède de préférence