ROCHERS DE CAROTTES EPICEES

ROCHERS DE CAROTTES EPICEES est un plat à base de carottes cuisinées et mixées pour former des portions sous forme de rochers souples maniables et ainsi, faciles à transporter. Oeuf, farine de sarrasin et huile d'olive sont les ingrédients qui finalisent cettte recette.

15 minutes
30 minutes
15 rochers

1 kg Carottes
1 oignon
4 gousses ail
6 càs huile d'olive
épices (cumin, curry, poivre, etc.)
persil
100 gr Farine de sarrasin
1 oeuf
sel
1 càc bicarbonate

1. Faire blondir dans un peu d'huile d'olive un oignon ainsi que les gousses d'ail, le tout émincé

2. Eplucher et couper les carottes, puis les ajouter à la garniture oignon-ail

3. Ajouter quelques épices en fonction des préférences. En principe le cumin se marie parfaitement à la carotte, mais on peut aussi donner un gout plus prononcé avec du gingembre, poivre, curry, etc. L'intérêt est de relever le goût trop doux de la carotte.

4. Les herbes aromatiques sont également bienvenues. Ici du persil est ajouté.

5. Au bout de 5 minutes à feu vif, les carottes ont un peu doré, il faut alors ajouter un peu d'eau pour ne pas qu'elles se dessèchent en cours de cuisson.

6. Dès que l'eau est ajoutée, couvrir immédiatement et cuire à feu tres doux.

7. Toute l'eau est évaporée au bout de quelques minutes et les carottes sont cuites. Si possible laisser un peu refroidir avant de les mixer.

8. Mixage dans un simple robot mixer, en une ou plusieurs fois selon la grosseur de l'appareil.

9. Les carottes sont mixées, il reste des petits morceaux ce qui n'est pas gênant.

10. Ajouter la farine

11. Ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate ainsi que le sel à la farine, puis mélanger le tout

12. Ajouter un ou deux oeufs, qui serviront de liant à la pâte

13. Un peu d'huile d'olive à la pâte, rendra le décollement plus facile en fin de cuisson. Ne pas hésiter à goûter pour ajuster l'assaisonnemement.

14. Former des tas avec une grosse cuillère, répartis sur une feuille de papier sulfurisé. Enfourner à 180-200°C

15. Les rochers sont cuits au bout de 15-20 minutes. Ils se raffermiront en refroidissant.

16. Décoller les rochers refroidis et les présenter dans une grande assiette plate.

17. A répartir en fonction du nombre de convives et du type de repas. Ces rochers peuvent être consommés en plat principal en plus grand nombre, ou simplement en entrée. Accompagneront quelques crudités ou salade verte