

Carottes braisées

Ingrédients :

	Cocotte de base 4 pers.	Grande cocotte 6 pers.
Carottes	1 kg	1,5 kg
Oignon(s) (ou oignons grelots)	1 (ou 10)	2 (ou 15)
Farine	1 c. à s. rase	2 c. à s. rases
Cube de bouillon de légumes	1 (facultatif)	1,5 (facultatif)
Gousses d'ail	2	3
Cumin	1 pincée	2 pincées
Crème fraîche (vache ou végétale)	20 cl	30 cl
Persil	1 bouquet	1 bouquet
Sel, poivre	facultatif	facultatif
Eau chaude	20 cl	30 cl

Préparation :

- 1 - Pelez les oignons. Émincez-les.
- 2 - Épluchez les carottes. Lavez-les et coupez-les en fines rondelles.
- 3 - Délayez le bouillon de légumes dans l'eau avec le cumin.
- 4 - Dans la cocotte, mélangez les légumes, oignons, crème fraîche ou crème végétale, persil et ail.
- 5 - Saupoudrez de farine et assaisonnez (facultatif).
- 6 - Ajoutez le bouillon et mélangez à nouveau.
- 7 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	60 mn	1 h10 mn
Inversion*	35 mn	35 mn
HAUT :	Maxi 10 mn puis Mini	Maxi 10 mn puis Mini
BAS :	Maxi 35 mn puis Mini	Maxi 35 mn puis Mini
ATTENTE AVANT D'OUVRIR :	15 mn	15 mn

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Notes :

- Réduire le temps de cuisson si les quantités sont moindres.
