

Tagliatelles de carottes "al dente" aux parfums d'Orient

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min
Haut : 0
Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la cocotte de base*

+ panier vapeur

- 1 kg de carottes

Vinaigrette d'agrumes :

- 1 orange
- 2 gousses d'ail
- 1 petit citron zesté et 1 cuillère à soupe de jus
- 1 cuillère à café rase de graines de cumin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60 g de pignons de pin
- ½ botte de coriandre
- 1 cuillère à café de miel
- Poivre du moulin

- 20 cl ou 200 g d'eau au fond de la cocotte

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 personnes, en augmentant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 40 min.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	494,4 kJ / 119,5 kcal	6%
Protéines	1,94 g	3,9%
Lipides	8,84 g	12,6%
Glucides	5,55 g	2,1%

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Taillez les carottes au rasoir à légumes pour en faire des tagliatelles, déposez-les dans le panier vapeur, ajoutez 20 cl d'eau au fond de la cocotte et mettez en cuisson.
- 2 **Vinaigrette d'agrumes** : pressez l'orange et mélangez le jus avec les zestes et le jus du citron. Ajoutez le miel, mélangez bien et terminez par l'huile d'olive. Ajoutez les graines de cumin, les pignons de pin, l'ail écrasé et la coriandre grossièrement hachée.
- 3 Après cuisson, dans un saladier, assaisonnez les lanières de carottes avec la vinaigrette et le poivre puis réservez au frais.

Note du chef : pour développer le parfum des épices, vous pouvez torréfier les graines d'épices à L'Omnisciseur Vitalité® en les déposant dans un ramequin sur la grille position haute. Haut et bas en mini pendant 20 min. Laissez les épices refroidir et conservez-les dans un bocal fermé ou utilisez-les aussitôt pour votre recette.

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Vitamine A pages 72

Antioxydants page 70

Magnésium page 71

Zinc page 73



Les carottes apportent fibres et vitamine A. Cette vitamine très antioxydante permet de prévenir des infections hivernales. Nutritionnellement, les pignons de pin sont eux aussi très intéressants pour leur teneur en magnésium qui permet entre autre de lutter contre l'apparition de la fatigue.