

SALADE de CAROTTES au CUMIN

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 15 min

Matériel : un mortier

INGRÉDIENTS

- 1 kg de carottes
- 2 càs de graines de cumin
- 1 grosse gousse d'ail frais
- le jus d'un citron vert
- 1 càs de miel
- 2càs d'huile d'olive
- sel, poivre
- un petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 càc de coriandre en poudre

RÉALISATION

Peler les carottes, les tailler en rondelles fines (2 à 3 mm), et les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Elles doivent rester encore un peu fermes.

Faire revenir les graines de cumin à sec dans une poêle pendant 30 secondes en remuant, juste le temps de les entendre crépiter, afin d'exhaler leur saveur.

Peler l'ail et le dégermer si besoin.

Les broyer ensuite dans un mortier, ajouter l'ail préalablement écrasé et son jus et la coriandre en poudre, broyer jusqu'à obtenir une pâte. Ajouter miel et huile d'olive, broyer à nouveau.

Mettre les carottes cuites dans un grand saladier, y ajouter le contenu du mortier. Mélanger.

Ciseler la coriandre et la mélanger aux carottes.