

# CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE À LA MAROCAINE

Août 2007 (Révisé en décembre 2016)

## **Ingrédients (4 personnes) :**

- ★ 600 g de carottes
- ★ 3 oranges non traitées
- ★ 1 citron vert
- ★ 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- ★ 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- ★ 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ★ 2 brins de coriandre fraîche
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Bol, Robot ménager (Râpe manuelle), Casserole, Passoire.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 5 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,50 € (soit 0,88 € par personne)



## **Recette :**

Peler les carottes et les râper à l'aide d'un robot ménager en position râpe (ou avec une râpe manuelle), les répartir sur un plat. Presser le citron dans un bol, éliminer les pépins et en arroser les carottes. Brosset une orange sous l'eau courante, en prélever les zestes avec un économe. Les couper en fins bâtonnets de 1 mm de large. Porter une petite casserole d'eau à ébullition, ajouter les zestes et laisser cuire à frémissement 5 minutes. Les égoutter dans une passoire. Presser les 3 oranges et verser le jus dans un bol, ajouter le sucre, le dissoudre. Saupoudrer les carottes avec le cumin en poudre, arroser du jus d'orange à travers la passoire et réserver au réfrigérateur pendant 4 heures.

Au moment de servir, saler, poivrer, parsemer avec les pignons de pin, les zestes d'oranges et décorer avec des pluches de coriandre fraîches.

 Utiliser de préférence des carottes fanes ou des carottes des sables. A défaut de coriandre fraîche, utiliser du cerfeuil ou du persil plat.

## **Boisson :**

Un vin gris de l'Atlas. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.