



Cette semaine *Les saveurs de nos Cœurs*,  
vous propose ...

La recette de Sonia

## Salade de carottes à la Marocaine



### Pour 4 personnes :

- 1 kg de carottes
- 1 orange
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 1 cuillère à café de cumin
- un peu d'huile d'olive
- 2/3 cuillères à soupe de pignons de pin
- pluches de coriandre ou de persil
- 1 cuillère à café de miel

Épluchez vos carottes. Lavez-les et tranchez-les en rondelles d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Pressez votre orange. Réservez une cuillère à soupe du jus dans un bol.

Dans une casserole, versez le reste de votre jus d'orange, les carottes, et couvrez juste à hauteur avec de l'eau.

Laissez cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que vos carottes soient cuites. Attention à ne pas les faire trop cuire, il faut qu'elles restent fermes.

Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Torréfiez vos pignons de pin à secs dans une poêle. (2/3 minutes, le temps qu'ils colorent).

Préparez votre assaisonnement. Dans le plat de service, mettez sel, poivre, ajoutez le jus réservé de l'orange, le jus du demi citron.

Mélangez.

Ajoutez le cumin, le miel, l'ail pressé et complétez avec l'huile d'olive (3 à 4 cuillères à soupe). Goûtez pour rectifier l'assaisonnement.

Quand vos carottes sont à température ambiante, mettez-les dans le saladier, ajoutez les pignons de pin torréfiés, et pour terminer, juste avant de servir, mettez-y les pluches ciselées de coriandre ou de persil selon votre préférence. Cette salade peut se manger froide ou à température ambiante.

Si vous aimez, vous pouvez y rajouter un peu de piment.

*Nous remercions Sonia pour son idée de recette*

## Partagez vos idées recettes avec nous !

Votre épicerie a désormais sa boîte mail :

[lessaveursdenoscoeurs@gmail.com](mailto:lessaveursdenoscoeurs@gmail.com)

Nous vous invitons à nous envoyer vos recettes à partir des produits de l'épicerie. Ainsi vous serez mis à l'honneur dans nos prochaines newsletters !

## Le produit de la semaine



Carottes des sables 1,60€/kg

A très vite ! La classe de 2<sup>nd</sup>e EPC

