



CAROTTES RÔTIES AUX AMANDES

Il s'agit ici d'un accompagnement super léger et réconfortant ! Des mini carottes caramélisées et diététiques pour accompagner un poisson blanc au four ! Bon appétit KEREN

 5 heures
 20 heures
 2 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de mini carottes [assez fines sinon vous les coupez en deux dans la longueur]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 100 grammes de coriandre, fraîche ou ciboulette, persil, menthe, basilic
- 20 grammes d'amandes, noisettes ou noix de pécan concassées
- 1 cuillère à soupe de miel [25 g] ou sirop d'érable
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1/2 verre d'eau du robinet [100 g]
- Epices aux choix : piment d'Espelette, cumin, origan, basilic...
- 5 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 3 cuillères à soupe de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature [75 g] ou 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame [15 g]
- 1/4 unité moyenne de grenade, pulpe et pépins, crue [39 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver puis éplucher vos carottes
- 2° Faire dorer les carottes dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, l'ail haché/pressé, et le miel.
- 3° Une fois dorée, couvrez d'eau puis laissez l'eau s'évaporer [pendant 15min]
- 4° Faire une sauce avec le yaourt ou la tahini, le citron, les épices et herbes fraîches au choix [ciboulette]
- 5° Disposer dans une assiette les carottes, verser la sauce, puis ciseler la coriandre fraîche par dessus le tout. Ajoutez les noix de pécan ou les amandes effilées grillées.
- 6° Cet accompagnement se marie tellement bien avec un poisson blanc au four [dorade, cabillaud, loup, saumon], c'est un régal ! Bravo pour tous les efforts faits jusqu'à présent ! N'hésitez pas à m'envoyer le résultat en photo!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [432 g]	% AR
ÉNERGIE	40 kcal	174 kcal	9 %
PROTÉINES	1 g	6 g	12 %
GLUCIDES	5 g	23 g	9 %
SUCRES	4 g	19 g	21 %
LIPIDES	3 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	912 mg	3944 mg	164 %