

Carottes râpées à la marocaine



Ingredients pour 6 personnes :

Carottes crues : 750g

Oranges juteuses : 1 à 2

Le jus d' 1 à 2 oranges

Le jus d' 1 citron

Eau de fleur d'oranger : 1 cuillère à soupe

Cannelle en poudre : 1 cuillère à café

Huile d'olive : 6 cuillères à soupe

Sel et poivre

Râper les carottes.

Eplucher les 2 oranges. Les couper en rondelles puis en 4.

Enlever les pépins. Mettre dans un saladier et mélanger aux carottes.

Presser les 2 oranges, ajouter le citron, l'eau de fleur d'oranger, l'huile, les épices, le sel et le poivre.

Verser sur les carottes, mélanger et mettre au frais.

Saupoudrer de cannelle juste avant de servir.



Curry de boeuf haché aux petits pois

Ingrédients pour 6 personnes :



Bœuf haché : 600 g
Petits pois surgelés : 600 g
Tomates : 600 g
Oignons : 100 g
Ail : 50 g
Piment rouge frais (facultatif) : 1
Racine de gingembre frais : 3 cm
Coriandre fraîche : 10 brins
Curcuma : 1 cuillère à café
Cumin : 1 et $\frac{1}{2}$ cuillères à café
Yaourt nature : 1
Jus de citron : 2 cuillères à soupe
Sucre en poudre : 1 cuillère à café
Huile : 4 cuillères à soupe
Sel



Laver et couper les tomates en dés.

Hacher l'oignon et l'ail (épépiner et émincer le piment).

Peler et râper le gingembre. Laver et ciseler la coriandre.

Dans un faitout, faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter l'ail, le gingembre (et le piment).

Saupoudrer le curcuma et le cumin.

Ajouter les dés de tomates. Saler.

Incorporer le bœuf haché et le yaourt.

Couvrir et laisser cuire à feu moyen 10 minutes.

Ajouter les petits pois, le jus de citron, le sucre et la coriandre fraîche.

Mélanger et laisser cuire 10 minutes de plus.

Servir chaud avec du riz.

Laura

Le 18/03/2009