Poêlée de carottes, curry et moutarde

Bonjour à toutes et tous

Si vous cherchez une idée de cuisine de saison peu chère et permettant de varier vos accompagnement, peut être trouverez vous votre bonheur ici.

La **carotte** est tellement basique qu'elle se résume souvent aux carottes râpées, à la garniture aromatique de certains plats ou au carotte-cake. Il n'existe pas de recettes d'accompagnements flatteuse, alors qu'ils seraient toujours bienvenue en ce début de printemps où les légumes d'hiver se terminent.

Une fois, un peu sans réfléchir, j'ai tenté une poêlée un peu *fourre-zy-tout* avec mes condiments favoris : moutarde, curry, herbes de Provence. A la dégustation, je crois que c'est une des meilleures recettes de carottes que j'ai réussi à cuisiner. C'est fondant, très parfumé, légèrement sucré entre la carotte et l'oignon, change clairement de tout ce que l'on connait. Un vrai régal dont on se ressert volontiers… et que j'ai bien vite itéré.

Je voulais donc partager l'idée de cette poêlée carottes avec vous, si jamais vous cherchez une idée d'accompagnement de saison et peu onéreux.

- Poêlée de carottes -
curry et moutarde
© Au Fil du Thym

Recette : Poêlée de carottes, curry et moutarde

Saison de la recette : Toute l'année
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 600-700 g de carottes
- 2 gros oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillerée à soupe de curry en poudre
- 1 cuillerée à café de curcuma en poudre
- 1 cuillerée à soupe de grains de moutarde
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

1. Épluchez puis hachez l'ail. Épluchez puis émincez les oignons. Lavez les carottes, pelez les au besoin et retirez le tronc. Coupez-les en deux (ou en 4 si elles sont grosses) dans le sens de la longueur. Enfin, coupez les en demi rondelles. (cf. 1)
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse large puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.

3. Ajoutez les carottes et laissez revenir 3-4 minutes.
4. Ajoutez enfin les épices (curcuma, curry, moutarde) et les herbes de Provence puis faites revenir 3-4 minutes.
5. Couvrez ajoutez un petit fond d'eau et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes soient fondantes (45 minutes à 1 heure, selon l'épaisseur). Remettez un peu d'eau au besoin
6. Salez et poivrez avant de servir. Servez cette poêlée carottes bien chaude.

Astuces

- *Accompagnement de* : Coté veggie, j'adore le mélanger avec des pois chiches (comptez 75 g de pois chiche secs par personne), pour une poêlée complète. Côté carnivore, cela agrémentera bien une viande blanche ou un poisson blanc, pourquoi pas relevé d'épices
- *Conservation* : 48 à 72h au frais.
- (1) Pour gagner du temps, vous pouvez aussi passer les carottes au robot pour les découper en rondelles fines.
- *En grande quantité ?* : N'hésitez pas à en préparer en grande quantité et congeler, cela se conserve bien au congélateur.

Découvrez aussi

Pour changer avec les carottes:

- Cake à l'aillet et fanes de carottes
- Gaufres aux carottes
- Muffins carottes cannelle

Gaufres aux carottes salées