

# Poêlée de carottes, curry et moutarde

Bonjour à tous et toutes;

Je vous invite ce matin autour d'une petite idée cuisine de saison, histoire de vous aider (ou du moins tenter de vous aider) à varier vos repas. Nous allons parler d'un accompagnement aux légumes facile et à peu d'ingrédients, qu'en dites-vous ?

Ces dernières semaines, même si nous avons trouvé une source d'approvisionnement de légumes auprès d'un producteur local, la variété de légumes est assez réduite. Des [blettes](#), des [poireaux](#), des carottes, des oignons.. et .. on a fait le tour. Alors cuisiner des légumes sans laisser mes gourmands est un exercice assez difficile. L'arrivée des légumes de printemps, asperges, pois, fèves.. me tarde... pas vous ?

C'est difficile avec **les carottes** notamment. Autant en [salade](#), en [tarte](#), en gâteau, elles passent toutes seules, autant en « *accompagnement seul* », elles laissent plus dubitatif. Pour tout vous dire, la première fois que j'ai proposé de faire une poêlée de carottes, mon mari est parti en fou rire sur le concept des « *carottes vichy* » à grands coups de : *» tu veut nous faire squatter les toilettes ? Le confinement cela coince avec les stocks de riz et pâtes ! Heureusement qu'on a trouvé du PQ* « (oui, il a aussi ses craquages. ☐)).

Bon , ben... je me suis gardé l'idée d'une poêlée de carottes pour ma cuisine veggie. Au moins je variera mes plats.

Une fois dans la cuisine, j'ai sorti tous les condiments & épices pour trouver comment assaisonner cette poêlée de manière sympa. C'est parti sur un total « freestyle » avec mes envies du moment : du curry pour une petite note d'exotisme, de la moutarde qui relève, des herbes de Provence car j'avais envie d'une note d'herbes, plein d'oignons pour la note sucrée... Chaque ingrédient seul devait s'associer aux carottes, mais tout mélangé, je n'avais pas d'idées du résultat. La « poêlée de carottes freestyle » a fini cuite doucement à la poêle, jusqu'aux carottes fondantes, il ne restait qu'à goûter..

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 connaît. J'en avais cuisiné pour deux fois; il n'en ai pas resté à la première ! Un

réel régal si on aime associer le mélange d'épices du curry avec la pointe de piquant de la moutarde. Depuis, je dois en préparer quasi systématiquement quand on a des carottes dans le panier.

Bref je voulais vous proposer l'idée au cas où vous cherchez une idée pour varier vos accompagnements. Vous trouverez en bas de l'article des suggestions pour composer vos repas avec ce légume.

Bonne journée !

\*\*\*\*



- POÊLÉE DE CAROTTES -  
CURRY ET MOUTARDE

\*\*\*\*

# 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 cas de grains de moutarde
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

- 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. (1)
- 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.
- Ajoutez les carottes et laissez revenir 3-4 minutes.
- Ajoutez enfin les épices (curcuma, curry, moutarde) et les herbes de Provence puis faites revenir 3-4 minutes.
- 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
- 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.

\*\*\*\*

#### Suggestions Maison : Autres idées pour cuisiner les carottes autrement

- [Croustillant de carottes aux fromages](#)
- [Verrine apéritive de carottes et chèvre](#)