



Mise en bouche d'Alexandre Durel

Petites carottes à l'orange

Pour 4 personnes

4 carottes – ½ courgette verte – 1 échalote – 1 cuillère à café de graines de cumin – 4 tomates cerises – 4 gousses d'ail -1 branche de coriandre – le jus d'une ½ orange

Préchauffer le four à 180°

Dans une casserole coupez 3 carottes en morceaux, ajouter le cumin, un peu de gros sel, poivre recouvrir d'eau. Laissez cuire 10 à 15 minutes pour que les carottes soit tendres pour les réduire en purée.

Dans un ramequin disposer les tomates cerise les gousses d'ail en chemise, sel et poivre et un trait d'huile d'olive et mettre au four pendant 20 minutes.

Coupez en brunoise la dernière carotte, la courgette, et l'échalote. Dans une poêle sans matière grasse, faire revenir la carotte, puis la courgette et l'échalote, les légumes doivent être croquants.

Bien égoutter les carottes, les écraser à la fourchette pour obtenir une purée ajoutez le jus d'orange. Mélangez avec les légumes croquants.

Dressez la purée en quenelle, coupez la tomate en deux surmontés d'un petit croûton.

