

## Légumes variés

# Poêlée de carottes aux bonbons de réglisse et à la coriandre fraîche



**45 min** **30 min** **15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**175**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

600 g **Carotte(s)**  
60 g **Beurre**  
4 **Bonbon(s) gélifié(s)**  
0.25 botte(s) **Coriandre**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

Préparation des carottes

- 1 Eplucher les carottes à l'aide d'un économiseur.
- 2 Choisir des carottes de différentes couleurs pour un aspect visuel et un mélange de saveurs plus intéressant.
- 3 Tailler les carottes oranges en biseau à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 4 Tailler les carottes jaunes en rondelles. Réserver.
- 5 Veiller à réaliser des tronçons de calibre réguliers pour favoriser une cuisson homogène.
- 6 Tailler les carottes violettes en sifflets.
- 7 Pour tailler une carotte en sifflet, alterner les coups de couteau en biseau et les coups droits.

### Étape 2

Préparation de la garniture et de l'assaisonnement

- 1 Dérouler le rouleau de réglisse et découper des bâtonnets à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Effeuilier la coriandre et réserver au réfrigérateur.

### Étape 3

#### Cuisson des carottes

- 1 Verser les carottes violettes dans une casserole, couvrir d'eau à mi-hauteur, saler et verser un trait d'huile d'olive.
- 2 Les carottes cuisent plus vite dans une petite quantité d'eau que dans une grande quantité. De plus, la saveur du légume se concentre mieux dans peu d'eau.
- 3 Couvrir avec du papier aluminium ou un couvercle et laisser cuire.
- 4 Verser les carottes jaunes et oranges dans un faitout sur le feu.
- 5 Verser un filet d'huile d'olive, assaisonner de sel et verser de l'eau à mi-hauteur.
- 6 Couvrir avec une feuille d'aluminium ou un couvercle et laisser cuire.
- 7 Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Les carottes doivent être fondantes mais légèrement fermes au centre.
- 8 Retirer l'aluminium de la poêle et laisser l'eau s'évaporer pour finir la cuisson des carottes dans l'huile d'olive et les faire colorer.
- 9 Ajouter les carottes violettes dans la poêle avec les autres carottes et les faire sauter quelques instants avant d'ajouter les bâtons de réglisse.
- 10 Poivrer la préparation.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Ajouter la coriandre fraîche au dernier moment dans la poêle hors du feu pour ne pas les cuire.
- 2 Disposer les carottes violettes joliment sur une assiette puis ajouter le reste de la poêlée.
- 3 Décorer avec des fleurs de coriandre.