

Carottes à la marocaine

A faire la veille ou le matin pour le soir



Ingrédients

700 Carottes - Épluchées et coupés en dés (carottes coupées en 4 puis en dés)

1 c à c de concentré de Tomate.

1 c à c d'Harissa ou de la gelée de piment fort + ou – suivant les goûts

2 gousses d'Ail - Pelées et finement hachées.

2g de Cumin en poudre.

1g de Ras El Hanout - Épices " spéciales " Couscous.

1g de Carvi en poudre.

1g de Curcuma

1g de Paprika

3 c à s Huile d'Olive.

Coriandre Fraîche

2 c à s Vinaigre blanc.

Sel si besoin

Gros sel

Préparation

Mettre dans une casserole 2 litres d'eau froide avec le gros sel. Y mettre les dés de carottes.

Faire cuire en portant à ébullition 8 minutes environ (les dés de carottes doivent rester encore un peu croquants)

Retirer les carottes de leur bouillon et les égoutter longuement.

Dans une sauteuse, sur feu assez vif, faire revenir dans 3 C à S d'huile d'Olive les gousses d'ail hachées, faire revenir légèrement l'ail, baisser le feu

Ajouter alors les épices en poudre (Cumin, Ras El Hanout, Carvi, Curcuma, Paprika).

Faire chauffer 1 mn, puis ajouter le concentré de tomate et l'Harissa, bien mélanger

Ajouter les dés de carottes, Laisser cuire 1 mn environ, les carottes doivent rester fermes, rectifier l'assaisonnement.

Ajouter le Vinaigre blanc, laisser le liquide s'évaporer quelques secondes, retirer du feu immédiatement.

Mettre cette préparation dans un saladier. Ajouter éventuellement un peu d'huile d'Olive pour que l'ensemble ne soit pas sec.

Laisser macérer 6 heures au moins au réfrigérateur en mélangeant de temps à autre ou recette la veille

Au moment de servir rectifier une dernière fois l'assaisonnement (en épices, sel, poivre, Huile d'Olive, et Vinaigre Blanc) et saupoudrer de Coriandre ciselée.