



CAROTTES LIBANAISES

Pachamama Yoga X Ligcuc contre le cancer

INGRÉDIENTS

- 1Kg de petites carottes des sables
- 100g de Pignons de pin
- 1 cuillère à café rase de cumin en poudre
- 1 cuillère à café rase de paprika en poudre
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- & 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 1 demi bouquet de coriandre
- sel, poivre

MÉTHODE

01

Lavez les carottes et pelez les. Enlevez les fanes et conservez les pour faire un pesto

02

Cuisez les environ 10min dans un grand volume d'eau bouillante salée, en les conservant assez fermes

03

Dans une poêle, faites chauffer les 2 huiles sur un feu vif. Ajoutez-y les pignons, le cumin et le paprika puis les carottes égouttées et laissez l'ensemble colorer en mélangeant bien. Salez et poivrez.

02

Avant de servir, parsemez de coriandre hachée.