

RECETTE

CAROTTES PARTY

INGRÉDIENTS

- 2kg de carottes
- miel
- fêta
- parmesan
- paprika
- sel-poivre
- pois chiche
- fromage blanc
- herbes fraîches
- citron
- huile d'olive



PRÉPARATION

1. Lavez, épluchez les carottes
2. Déposez les sur du papier sulfurisé et enrobez les de miel d'huile d'olive pour une partie, et de parmesan pour les autres
3. Assaisonnez à votre convenance
4. Enfournerez 20min à 200 degrés, Rajoutez quelques morceaux de fêta avec celles au miel et enfournerez de nouveau 10min
5. Rincez les pois chiches, enrobez les de sel poivre et paprika, d'huile d'olive et enfournerez pour 15min à 200 degrés
6. Fouettez du fromage blanc avec des herbes fraîches au choix et le filet d'un jus de citron, salez et poivrez à votre convenance
7. Pour servir : un plat pour les carottes à la feta & vous pouvez rajouter des fruits secs, un second pour les carottes au parmesan en accompagnement c'est parfait, un troisième avec le fromage blanc quelques carottes et les pois chiches grillés avec un peu de pain pour saucer.
8. 1 ingrédient principal, 3 idées !