

Ingrédients

SAUCE ET DRESSAGE :

- 450gr de Carottes (poids épluchées)
- 5gr d'Huile de Noisette
- 5gr de Sirop d'Agave
- Cumin
- Ail en poudre
- Sel, Poivre
- 100gr de Fromage Blanc
- 30gr de Feta
- 15gr de Tahini (Purée de Sésame)
- Un Filet de Jus de Citron
- Cumin
- Ail en poudre (ou frais haché)
- Feuilles de Menthe
- Noisettes hachées
- Sel, Poivre



Préparation :

- Eplucher les carottes et les tailler en tronçons de 2-3 cm (de biais ce sera plus joli). Verser par-dessus l'huile, le sirop d'agave et les assaisonner de cumin, ail en poudre, sel, poivre. Mélanger et placer le tout sur un papier cuisson au air fryer (ou dans un plat adapté au four), et cuire environ 16-18min à 205°C en remuant de temps en temps.
- Les carottes doivent être juste tendres, adapter le temps de cuisson si besoin.
- Sortir et réserver.
- Préparer la sauce : mélanger le fromage blanc, la purée de sésame et le jus de citron.
- Emietter la feta dans la préparation et ajouter cumin, ail, sel, poivre, quelques feuilles de menthe fraîches hachées. Il n'ya pas de mesure précise, ajuster petit à petit à votre goût ! Vous pouvez faire la sauce plusieurs heures en avance voire même la veille.
- Répartir cette sauce dans le fond d'une assiette et y déposer au centre les carottes encore tièdes.
- Parsemer d'un peu de feta supplémentaires, noisettes hachées, et feuilles de menthe et servir !
- A déguster en apéro, ou accompagnement convivial au centre d'une table par exemple.
- Vous pouvez préparer les carottes en avance, il suffira de les réchauffer quelques secondes au moment de dresser le plat.

Apports Nutritionnels

Pour 1/4 : Cal = 114 Glu = 9,9gr dont 7,8gr de sucres Prot = 4,7gr Lip = 5,7gr