

Salade papillote de carottes au citron, tuiles rouleaux de cannelle



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

De l'originalité à revendre avec cette recette.

Recette proposée par : Gwen Rassemusse

Ingrédients

- pour les tuiles rouleaux :
 - 90 g de purée de carottes (éventuellement surgelée)
 - 1 cuillère à café de cacao non sucré
 - 30 g de d'amidon de maïs ou de farine de riz
 - 1 blanc d'œuf
- pour la salade :
 - 2 carottes bio
 - 1 citron bio
 - 0,25 de citron confit (en saumure)
 - 1 poignée de pistaches
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - 2 cuillères à soupe de d'huile (d'amandes ou de pistaches)
 - cannelle en poudre et en bâtons
 - piment doux
 - 2 gousses de d'ail

Préparation

- 1 Pour les tuiles rouleaux, commencez par mélanger le blanc d'œuf avec la purée de carottes, l'amidon de maïs, le cacao, une pincée de cannelle et le zeste râpé du citron. Assaisonnez au goût avec le piment et du sel, puis étalez régulièrement l'appareil sur une toile SILPAT®, sur 2 à 3 millimètres. Faites cuire au four préchauffé à 150°C pendant environ 10 minutes. Coupez en bandes d'environ 3 centimètres de largeur et remettez à sécher au four à 120°C pendant environ 10 minutes. Les bandes doivent s'enrouler et s'assécher.
- 2 Pour la salade, versez le miel, 1 bâton de cannelle et 3 cuillères à soupe d'eau dans un petit récipient. Couvrez de film et faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Réservez toujours couvert.
- 3 Découpez les carottes en tagliatelles à l'aide d'un économe. Émincez l'ail très finement et détaillez l'écorce de citron confit.
- 4 Mettez les carottes, l'ail et le citron confit dans une papillote en silicone. Mélangez bien. Couvrez avec le sirop de cannelle et faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes.
- 5 À la sortie du four, versez immédiatement le jus de citron dans la papillote, puis l'huile. Mélangez et refermez la papillote. Laissez reposer 15 minutes, parsemez de pistaches et servez tiède avec les tuiles rouleaux.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

