

CAROTTES AU CUMIN (thermomix)



Ingrédients :

- 100 g d'oignon coupé en deux
- 2 c à c de cumin en poudre
- 1 pincée de graine de carvi
- 1 clou de girofle
- 15 g d'huile d'olive
- 200 g d'eau
- 500 g de carotte coupée en biseau
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Préparation:

- mettre dans le bol, l'oignon
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter le cumin, le carvi, le clou de girofle et l'huile d'olive
- puis programmer 5 minutes à 120° vitesse cuillère sans le gobelet doseur
- ajouter l'eau, les carottes, le sel et le poivre
- puis cuire 25 minutes à 100° vitesse cuillère

Vous pouvez retrouver la recette sur le site Cookidoo

THERMOMINOUX 2017

<http://thermominoux.over-blog.com>