

ÇA MARCHE À LA CAROTTE!

Une recette 100 % veggie qui te fera découvrir la carotte sous toutes ses formes et couleurs!
Deviens «fan» de carottes et lance-toi dans cette recette «effort minimal, effet maximal»!

Ingédients

- 10 carottes de couleurs différentes
- 2 branches de romarin
- 3 dl de jus d'orange
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- 1 cuillère à café de graines de moutarde
- Moutarde THOMY au miel

C'est parti

1. Peler les carottes et les couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Disposer sur une plaque de cuisson. Ajouter le romarin, l'huile de sésame, un peu d'huile d'olive, le jus d'orange et les graines de moutarde. Cuire ensuite à couvert pendant environ 40-50 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés.
3. Retirer les carottes du four. Saler et poivrer puis servir avec de la moutarde au miel THOMY.



50 minutes



4 personnes

Tu veux séduire d'autres gourmands avec tes carottes colorées? Alors poste une photo de ta préparation avec #LOVEthomy sur Facebook ou Instagram.

