



CAROTTES A LA CARBONARRA

Il vous faut : (2 personnes)

6 carottes de taille moyenne
2 jaunes d'œuf
1 oignon
4 cuillères à soupe de crème fraîche
100 g de lardons fumés
Sel
Poivre

Comment procéder ?

Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
Découper les oignons en petits morceaux.
Mettre une noix de beurre dans une sauteuse et y faire revenir les 2 légumes durant 3 mn à feu fort.
Ajouter 20 cl d'eau, baisser le feu, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes.
Quand c'est cuit, ajouter les lardons ; les faire cuire 2-3 mn puis sur feu très doux ajouter les jaunes d'œuf mélangés à la crème.
Saler légèrement, poivrez.
Laisser chauffer 3 mn en remuant et servir.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr



CAROTTES SAUTEES A L'ORANGE ET AU GINGEMBRE

Il vous faut : (pour 4 personnes) :

750 g de carottes
3 gousses d'ail
20 g de beurre
Le jus d'une orange
1 cuillère à café de gingembre moulu
Sel et poivre

Comment procéder ?

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
Pelez et hachez les gousses d'ail.
Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez l'ail. Laissez revenir 1 minute puis ajoutez les carottes. Laissez cuire 5 minutes tout en remuant de temps en temps.
Arrosez ensuite du jus d'orange puis saupoudrez de gingembre. Salez et poivrez.
Couvrez et laissez mijoter 20 minutes environ sur feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le jus d'orange soit absorbé.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr



SALADE COLESLAW

Il vous faut :

1/2 chou blanc coupé en petits dés
1 carotte coupée en petits dés
1/2 oignon coupé en petits dés
4 c à soupe de mayonnaise
1 c à café de lait
1 c à soupe de vinaigre balsamique
Sel et poivre
15g de Sucre

Comment procéder ?

Mettez le chou blanc, l'oignon et les carottes dans un bol, puis ajoutez la mayonnaise, le vinaigre et le lait.
Ajoutez le sel, le sucre et le poivre et bien mélangez.
Réservez au frais 30 minutes ou plus avant de déguster.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr