

FICHE
RECETTE



FRUITS & LEGUMES

Recette à base de

Carotte

afa 
Crohn · RCH · France



DIPS DE CAROTTE ET SAUCE AU CHÈVRE



4 PERSONNES



10 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 carottes
- 200 g de fromage de chèvre frais
- Jus d'un demi citron
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- ▶ Laver, éplucher et couper les carottes en bâtonnets.
- ▶ Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre frais avec le jus d'un demi citron. Saler et poivrer.
- ▶ Servir frais pour l'apéritif.



JUS DE CAROTTE



2 PERSONNES



10 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 oranges
- 3 carottes
- +/- 1 cm de gingembre

PRÉPARATION

- ▶ Laver, éplucher et couper les carottes, les oranges et le gingembre en morceaux.
- ▶ Passer l'ensemble à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus.
- ▶ Consommer frais rapidement après obtention du jus (dans les 2h).



CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE



4 PERSONNES



15 MIN

INGRÉDIENTS

- 5 carottes
- 1 orange
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Ciboulette

PRÉPARATION

- ▶ Laver, éplucher et râper les carottes (choisir et adapter si possible la râpe pour obtenir un râpage fin pour une meilleure tolérance digestive).
- ▶ Presser l'orange et verser le jus aux carottes râpées puis mélanger.
- ▶ Assaisonner de sel, de poivre et ajouter 2 c à s d'huile d'olive.
- ▶ Ciseler finement la ciboulette et l'ajouter au moment de servir.



SAUCE À LA CAROTTE (POUR APÉRITIF)



2 PERSONNES



15 MIN + 20 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 4 carottes moyennes coupées en rondelles
- 2 gousses d'ail pelées
- 1 c à c de cumin moulu
- 1 c à s de miel
- 2 c à s de jus de citron
- 70g de yaourt grecque (env ½ pot)
- 1 c à s de coriandre fraîche hachée

PRÉPARATION

- ▶ Mettre les carottes et l'ail dans une petite casserole. Ajouter de l'eau à hauteur des carottes puis porter à ébullition. Réduire ensuite le feu, couvrir et laisser mijoter environ 20 min (jusqu'à ce que les carottes soient cuites). Egoutter.
- ▶ Passer les carottes au mixeur avec le cumin, le miel et le jus de citron jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- ▶ Ajouter le yaourt grecque et continuer à mixer.
- ▶ Servir frais et décorer de coriandre.
- ▶ A tartiner sur des toasts de pain grillé.



CAROTTES CARAMÉLISÉES | 4 PERSONNES | 10 MIN + 20 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 1 c à c d'huile d'olive
- 10g de beurre doux
- 3 carottes moyennes coupées en rondelles
- 1 c à s de sucre cristal
- 1 c à c de persil plat hâché
- 1 c à c de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

- ▶ Dans une poêle, faire chauffer l'huile et ajouter les carottes. Faire cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres (env 10 min).
- ▶ Ajouter le sucre, faire cuire 10 min en remuant jusqu'à ce qu'elles caramélisent.
- ▶ Ajouter le persil et le vinaigre balsamique. Remuer et servir.



PURÉE DE CAROTTE ET PATATES DOUCES | 4 PERSONNES | 15 MIN + 30 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 500g de patate douce
- 500g de carottes moyennes
- 200ml de lait de coco
- 50ml d'eau
- 2 capsules de cardamome (à enlever après cuisson)

PRÉPARATION

- ▶ Laver, éplucher et couper en morceaux la patate douce et les carottes puis les mettre dans une grande casserole.
- ▶ Ajouter le lait de coco et l'eau à hauteur, faire cuire jusqu'à ébullition, puis à petit bouillon pendant 15 à 20 min. Remuer de temps en temps.
- ▶ Ajouter la cardamome (ATTENTION ! Penser à l'enlever après cuisson) et laisser cuire encore 10 min.
- ▶ Egoutter les légumes et garder le bouillon.
- ▶ Mixer la carotte et la patate douce en ajoutant du bouillon jusqu'à la consistance souhaitée.
- ▶ S'il reste du bouillon, il est possible d'y ajouter des pâtes alphabet ou vermicelles ou du tapioca. Servir la purée chaude.



SOUPE DE CAROTTE ET POTIRON | 4 PERSONNES | 15 MIN + 25-30 MIN (CUISSON)

INGRÉDIENTS

- 500g de carottes moyennes
- 300 à 400g de potiron
- 1 bouillon cube
- 2 gousses d'ail
- 200g de fromage de chèvre frais
- 1 c à c de curcuma

PRÉPARATION

- ▶ Laver, éplucher et couper les carottes et le potiron en morceaux.
- ▶ Les mettre dans une grande casserole avec l'ail coupé en gros morceaux, couvrir d'eau et ajouter le bouillon cube ainsi que le curcuma.
- ▶ Porter à ébullition puis baisser le feu pour laisser frémir pendant 20 min (jusqu'à ce que les carottes soient cuites).
- ▶ Mixer le tout avec le bouillon en ajoutant le fromage de chèvre.
- ▶ Servir chaud avec des croutons de pain.

LA PERMANENCE DIÉTÉTIQUE

▶ Assurée par une diététicienne nutritionniste formée aux MICI

Le mardi (14h00 - 18h00) | 01 42 00 00 40 | nutrition@afa.asso.fr



LE LIVRE « MANGER AVEC UNE MICI »

Avec des conseils, des recettes, des questions/réponses...
À commander sur le site de l'afa (boutique en ligne)