





## LES JARDINS DU GIESSEN



# CAROTTES

### GÂTEAU DE CAROTTES

Recette transmise par Monsieur Philippe ALLIROL

Ingrédients :

- 400 g de farine
- 350 g de sucre de canne
- 1 + ½ tasse d'huile
- 4 œufs
- 2 c à café de cannelle
- 2 c à café de bicarbonate de soude
- 1 c à café de sel
- 3 + ½ tasses de carottes râpées
- 200 g de noix broyées
- 100 g de raisins secs et /ou de dattes

Déposez tous les ingrédients ensemble dans un grand bol et mélangez avec une spatule en bois bien solide. La pâte obtenue est collante et difficile à remuer, mais ne vous y arrêtez pas. Faites cuire à four chaud dans un grand moule huilé et fariné, entre 45 et 60 minutes.

Voir se transformer cette mélasse en gâteau appétissant, fleurant bon la cannelle et d'un joli ton orangé, est toujours une surprise.

Si vous savez résister, mettez-le au réfrigérateur et attendez deux jours avant de la manger, pour permettre aux saveurs de s'exalter.

### MOUSSE DE CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 200g de carottes,
- 3 œufs, 20 cl de crème fraîche,
- 100g fromage râpé (gruyère),
- Muscade, sel, poivre.

Découper les carottes et les faire cuire dans de l'eau salée, puis utiliser l'eau des carottes pour les mixer.

Battre les œufs, y ajouter la crème fraîche, puis les carottes mixées, le fromage, puis sel, poivre et muscade.

Passer au four 30 minutes à 250°C.

Servir tiède.

### CAROTTES FUMÉES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 2 kg de carottes
- 3 gros oignons
- 1 petit pot de crème fraîche
- 400 gr de lardons fumés
- 1 cube de bouillon nature
- Une pincée d'herbes de Provence
- Sel poivre selon goût

Éplucher les carottes et les couper en rondelles pas trop fines.

Les mettre à cuire à la vapeur avec 1 oignon coupé en lamelles.

Pendant ce temps, faire revenir les 2 autres oignons dans 2 cas d'huile. Mettre de côté.

Faire légèrement dorer les lardons, sans matière grasse, il ne faut pas qu'ils soient croquants.

Passer les carottes.

Mettre le tout à chauffer dans une poêle.

Ajouter la crème fraîche et les herbes.

Bon appétit.

### CONFIT DE CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 450g de carottes râpées (4 tasses)
- 1 litre de jus d'orange (4 tasses)
- Jus de 1 citron
- 600g de sucre (3 tasses)
- 1 cuillère à thé de cannelle en poudre

Faire cuire les carottes dans le jus d'orange et de citron à feu moyen, pendant 30 minutes.

Ajouter le sucre et la cannelle, bien mélanger et cuire jusqu'à consistance de marmelade.

Verser dans des bocal chauds stérilisés (3x250ml).

Sceller.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CAROTTES

### POULET SAUTE AU SOJA ET AUX CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 2 filets de blanc de poulet
- 500 g de soja
- 250 g de carottes râpées
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

Faites revenir à feu très chaud (avec un peu de matière grasse au choix) dans un wok (ou une sauteuse) les légumes sans cesser de mélanger pendant 5 mn.

Mettre de côté et faites revenir le poulet émincé dans le wok toujours très chaud et avec un peu de matière grasse.

Ajouter les légumes et la sauce soja et faites mijoter à feu doux 15 mn environ.

Vous pouvez ajouter du poivre, mais attention pas de sel car la sauce soja est déjà très salée.

Selon l'humeur du jour, on peut ajouter des oignons, des champignons.

### MOUSSE DE CAROTTES AU THON

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients:

- 4 carottes
- 1 petite boîte de miettes de thon à l'huile
- 1 œuf
- huile (pas d'olive mais neutre)
- sel, poivre

Mixer les carottes puis ajouter le thon et mixer à nouveau.

Faire une mayonnaise avec le jaune de l'œuf et la mélanger à la mousse.

Servir réfrigéré ou non dans des ramequins individuels.

### CAROTTES RÂPÉES A L'ORANGE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients:

- 400 g de carottes
- 1 citron
- 2 oranges
- 2 cuillères à café d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 ou 2 feuilles de salade, sel, poivre

Laver et râper les carottes.

Préparer la sauce avec le jus de citron, le jus d'une orange, l'huile de tournesol, le sel et le poivre.

Mélanger les carottes à la sauce.

Peler à vif l'autre orange, la couper en quartiers.

Dans une coupe, déposer les feuilles de salade et répartir les carottes par dessus.

Saupoudrer de persil haché.

Décorer avec les quartiers d'orange.

### PURÉE DE CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 6 à 7 belles carottes
- 3 pommes de terre
- une noisette de beurre
- 1 c à soupe de crème fraîche épaisse
- sel, poivre, noix de muscade

Eplucher les légumes et les mettre à cuire environ 10 à 15 min dans une cocotte minute. Une fois cuits, mettre les légumes ainsi que les autres ingrédients dans le bol du mixeur. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse.

Servir chaud.

*Variante : Ajouter du cumin.*



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CAROTTES

### BŒUF BRAISÉ AUX CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 morceau de paleron ou de bourguignon d'1 kg
- 2 oignons
- 1 tranche de lard coupée en dés
- un peu de matière grasse
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- laurier, thym, sauge
- 1 tablette de bouillon de bœuf
- sel et poivre, 2 gousses d'ail
- 6 carottes

Couper la viande en morceaux égaux. La faire revenir dans une cocotte en fonte, dans laquelle vous avez fait chauffer la matière grasse.

Une fois les morceaux revenus de tous les côtés, les retirer et faire revenir les oignons émincés et les lardons. Préparer le bouillon de bœuf avec 1/2 litre d'eau. Ajouter la viande dans la cocotte, y verser le bouillon, le concentré de tomates, les carottes épluchées et coupées en tronçons, l'ail et les herbes. Assaisonner avec le sel et le poivre, mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant 1h30 à 2h.

### RÔTI DE PORC AUX CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 rôti de porc de 1 à 1,2 kg
- 200g de lardons fumés
- 1 kg de carottes
- 2 oignons
- 1 cube de bouillon, huile ou beurre

Faire revenir les lardons et les oignons émincés dans une cocotte. Les retirer et y faire dorer le rôti sur toutes ses faces. Remettre les lardons et les oignons avec le rôti, ajouter les carottes pelées et découpées en dés ou en tronçons, le cube émietté et recouvrir d'eau. Couvrir et laisser cuire 1h30 à feu moyen en surveillant de temps en temps.

### CAROTTES AUX RAISINS SECS ET AU VIN

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 kg de carottes nouvelles
- 1 botte de petits oignons
- 25 cl de vin blanc sec
- 150 g de raisins secs
- 50 g de beurre
- 2 c à s de crème fraîche
- Thym, laurier, sel et poivre.

Gratter (et peler) les carottes et les petits oignons.

Dans une cocotte, les faire revenir dans 50 g de beurre en remuant souvent pour éviter que cela n'accroche. Au bout de 5 à 10 min, incorporer les raisins et assaisonner avec le thym et le laurier. Mouiller ensuite avec le vin blanc en continuant de mélanger, puis laisser mijoter à couvert à feu moyen pendant 30 min.

En fin de cuisson et hors du feu, ajouter dans la sauce 2 cuillères à soupe de crème, mélanger et déguster.

### TARTES AUX OIGNONS ET AUX CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 250g de pâte brisée
- 3 gros oignons
- 400 g de carottes
- 1 œuf, 25 cl de crème fraîche
- 1 c à café de cumin, sel et poivre.

Peler les oignons, les couper en fines lamelles, et les faire fondre dans un peu d'huile.

Râper les carottes.

Battre la crème avec le cumin, et saler.

Rajouter l'œuf, et mélanger avec les carottes.

Étaler la tarte dans un moule, et la piquer avec une fourchette.

Verser les oignons cuits sur la pâte, puis le mélange carottes - crème, et enfourner à th 6 (180°C), pendant environ 25 min.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CAROTTES

### CAKE CAROTTES NOIX

Recette transmise par Madame Charline FONTAINE

- Ingrédients :
- 200 g de farine
  - 2 œufs
  - 125 g de sucre brun
  - 125 g de beurre
  - 250 g de carottes
  - 2 poignées de cerneaux de noix
  - ½ c à c de cannelle moulue
  - ½ sachet de levure chimique
  - ½ c à c de bicarbonate de soude
  - 1 pincée de sel

Préchauffer four à 180°C (th.6). Epluchez et râpez finement les carottes. Hachez grossièrement les noix. Beurrez et farinez un moule à cake. Travaillez les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajoutez peu à peu la farine et le beurre fondu. Incorporez ensuite les carottes, les noix, la cannelle et le sel. Mélangez sans lisser complètement la pâte. Incorporez délicatement la levure et le bicarbonate de soude. Versez la pâte dans le moule et enfournez aussitôt. Faire cuire 40 min.

### CAROTTES AUX ORANGES, AUX PIGNONS ET AUX PISTACHES

Recette transmise par le P.B.

- Ingrédients :
- 500 g de carottes
  - 3 oranges
  - 50 g de pistaches
  - 50 g de pignons
  - 3 c. à s. d'huile d'olive
  - ½ citron, sel et poivre

Laver, éplucher et râper les carottes. Peler les oranges à vif et les couper en quartier. Décortiquer les pistaches, les plonger rapidement dans de l'eau bouillante et les monder en retirant soigneusement leur petite peau rouge. Dans un saladier, mélanger les carottes râpées, les quartiers d'oranges, les pistaches ainsi que les pignons. Préparer la sauce avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. En arroser le mélange précédent. Remuer délicatement au moment de servir.

### TAJINE DE BŒUF AUX CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

- Ingrédients :
- 1 kg de bœuf à braiser
  - 3 c. à s. d'huile d'olive
  - 1 kg de carottes
  - 2 oignons, 3 gousses d'ail
  - 1 bouquet de coriandre
  - 1 c. à c. de paprika
  - 1 c. à c. de cannelle
  - 1 pincée de piment en poudre
  - sel et poivre

Dans une cocotte en fonte ou un plat à tajine, faites dorer les morceaux de bœuf dans l'huile d'olive. Ajoutez les oignons émincés et faites revenir le tout ensemble. Ajoutez l'ail pressé, la coriandre hachée, les épices. Arrosez avec 2 verres d'eau. Lavez et coupez les carottes en rondelles, rajoutez-les. Faites cuire à feu doux 1 h à 1h30, en surveillant la cuisson de temps à autre. Servez chaud.





## LES JARDINS DU GIESSEN



# CAROTTES

### **CAROTTES GLACÉES AU CUMIN ET TUILES AUX GRAINES DE SÉSAME**

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 750 g de carottes
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à c. de cumin en grains
- 50 g de margarine végétale
- sel et poivre.

Pour les tuiles :

- 2 blanc d'œufs
- 30 g de sucre en poudre
- 50 g de farine
- 60 g de beurre fondu
- graines de sésame

Mettre la margarine dans une sauteuse avec 20 cl d'eau, le cumin en poudre, le miel, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Ajouter les carottes. Laisser cuire 35 minutes à feu couvert, jusqu'à ce que l'eau des carottes soit évaporée. Vérifier la cuisson des carottes et rajouter éventuellement de l'eau. Saupoudrer de cumin en grains.

Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter le sucre. Mélanger la farine et le beurre. Ajouter délicatement aux blancs en neige. Sur la plaque du four, faire des disques fins. Parsemer de graines de sésame. Faire cuire 10 mn à 175°C. Sortir du four et poser sur un rouleau pour faire refroidir.

### **VELOUTÉ DE CAROTTES**

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 kg de carottes
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 20 g de beurre
- 3/4 litre d'eau
- ½ c. à c. de curry
- ½ c. à c. de cumin
- 20 cl de crème fraîche
- sel de Guérande

Éplucher et nettoyer les légumes. Émincer l'oignon. Faire fondre le beurre dans une cocotte minute. Ajouter l'oignon et faire dorer. Ajouter les carottes et les pommes de terre préalablement coupées en morceaux. Faire cuire 5 minutes. Ajouter l'eau, ainsi que les épices. Fermer la cocotte et cuire 20 minutes après la montée en pression. Il ne reste plus qu'à mixer le tout en y ajoutant la crème fraîche.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CAROTTES

### GALETTES DE CAROTTES

Recette transmise par le P.B.

- Ingrédients :
- 10 carottes
  - 1 oignon
  - 3 œufs
  - 3 c. à s. de farine
  - 1 bouquet de cerfeuil ou persil
  - 1 gousse d'ail
  - 1 c. à c. de curry (facultatif)

Pelez les carottes et râpez-les. Émincer l'oignon.

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons, les carottes, et l'ail émincé. Quand le mélange est fondant (environ 10 min de cuisson à feu doux), versez-le dans un saladier.

Ajoutez les œufs, le cerfeuil haché, la farine, salez et poivrez et mélangez.

Pour obtenir de jolies galettes bien rondes et plates, utilisez un petit cercle de cuisine pour bien tasser la préparation dans la poêle. Faites frire les galettes quelques instants de chaque côté dans une huile bien chaude.

Épongez-les et servez avec une salade verte.

*Variante : on peut ajouter des lardons et du gruyère râpé à la préparation.*

### GÂTEAU AUX CAROTTES ET AUX NOISETTES

Recette transmise par le P.B.

- Ingrédients :
- 4 carottes (moyennes)
  - 200 g de farine
  - 200 g de sucre roux
  - 3 œufs
  - 125 g de noisettes râpées
  - 100 g de raisins secs
  - 1 c. à c. de cannelle
  - 1 sachet de levure
  - 1 noix de beurre

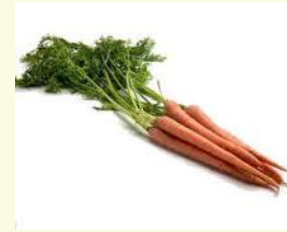
Préchauffer le four à 200°.

Éplucher, laver et râper finement les carottes.

Dans un saladier, mélanger la farine avec la levure, le sucre et les œufs. Ajouter ensuite les carottes et le reste des ingrédients. Bien remuer et verser le mélange dans un moule à génoise graissé et fariné. Mettre au four et cuire 30mn. Démouler sur une grille et laisser refroidir.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CAROTTES

### TARTE AUX CAROTTES ET AUX COURGETTES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients : **Pour la pâte**

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 1 verre d'eau tiède

**Pour la garniture**

- 500 g de courgettes
- 3 carottes
- 2 œufs
- 3 c à S. de crème fraîche
- 40 g de gruyère
- 2 gousses d'ail, sel, poivre
- basilic, huile de cuisson

Préparer une pâte brisée en mélangeant le beurre ramolli et la farine dans un saladier. Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte qui se détache du fond du saladier. Étaler la pâte et en tapisser un moule à tarte préalablement beurré et fariné.

Éplucher les carottes et les couper en petits dés. Les faire précuire quinze minutes dans une casserole d'eau.

Éplucher les courgettes, les vider et les couper en fin morceaux. Les faire revenir dans une sauteuse avec de l'huile avec l'ail, du sel, du poivre, du basilic et les carottes pendant quinze minutes.

Les courgettes doivent être fondantes et les carottes cuites.

Répartir cette préparation sur le fond de pâte.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche et le gruyère râpé. Saler et poivrer. Recouvrir les légumes de ce mélange.

Faire cuire 30 à 35 minutes à 200°C (thermostat 6-7).

### TIMBALES DE CAROTES À LA RICOTTA, SAUCE AUX PETITS POIS ET À LA SAUGE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour les timbales :

- 500 g de carottes
- 150 g de ricotta
- 2 œufs
- une grosse c. à soupe de parmesan
- une pincée de noix de muscade

Pour la sauce aux petits pois :

- 100 g environ de petits pois cuits
- quelques feuilles de sauge ou de thym
- un peu de lait ou de crème liquide

Pour les timbales :

Laver et peler les carottes.

Les faire cuire 20 mn environ à l'eau salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Préchauffer le four à 160-180 degrés.

Mixer les carottes.

Rajouter la ricotta, les 2 œufs battus, le parmesan, un peu de sel et de poivre, une pincée de muscade.

Bien remuer le tout.

Beurrer (ou huiler) 4 ramequins.

Les mettre dans un grand plat à four rempli d'eau chaude, et faire cuire au bain-marie environ 20 mn (pour tester si c'est cuit, une lame de couteau doit ressortir sèche).

Pendant que les timbales cuisent, faire cuire les petits pois. Mixer avec des feuilles de sauge et un peu de lait ou de crème liquide, pour obtenir une purée assez liquide.

Pour servir, démouler les timbales sur les assiettes (il peut être utile de passer une lame de couteau autour), et rajouter à côté de chaque timbale de la sauce aux petits pois.





## LES JARDINS DU GIESSEN



# CAROTTES

### TERRINE DE CAROTTES AU LARD

Recette transmise par Madame Jessica

Ingrédients pour 1 moule à cake ou 6 petits moules :

- 1kg de carottes
- 200gr de poitrine fumée
- 4 œufs
- 1 c à café de curcuma
- 1 c à café de curry
- Sel, poivre, muscade
- Beurre pour le moule

Éplucher les carottes, les couper en tronçons et les mettre à cuire une quinzaine de minutes.

Faire griller les tranches de lard à sec dans une poêle puis les mettre sur du papier absorbant (sopalin).

Couper 1/3 des carottes en rondelles et les réserver

Mixer le reste des carottes en purée. Y ajouter les œufs et les assaisonnements

Chemiser un moule à cake puis faire des couches successives avec le lard, les carottes en rondelles et la purée de carottes

Placer le moule dans un plat ; mettre 2 verres d'eau et enfourner 45 minutes à 180° (20 minutes pour des minis moules)

Attendre que ca refroidisse pour démouler.

Se déguste tiède ou froid.

### CAKE AUX CAROTTES ET AU JAMBON

Recette transmise par le P.B.

Préparation : 40 min

Cuisson : 1 h 30

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 200 g de farine
- 4 œufs
- 150 g de fromage râpé
- 6 grosses carottes
- 150 g de dés de jambon
- 75 ml d'huile d'olive
- 100 ml de lait
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 1 sachet de levure chimique
- sel, poivre, curry

Faire cuire 4 carottes dans de l'eau bouillante salée.

Découper les 2 autres en dés, et réserver.

Dans un grand saladier, mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs, l'huile et le lait, et bien mélanger.

Quand les carottes sont cuites...

Découper ces carottes en gros morceaux et les faire revenir quelques minutes dans du beurre avec l'oignon et l'ail émincés. Puis, mixer le tout en purée.

Dans la même poêle, faire revenir les dés de jambon et de carottes.

Mélanger la purée de carottes et le fromage râpé à la préparation précédente, et ajouter les dés de jambon et de carottes.

Ajouter sel, poivre et curry. Bien mélanger, et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Verser dans un plat à cake beurré et fariné.

Enfourner à four préchauffé à 220°C (th 7), pendant environ 1 h.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# CAROTTES



## GALETTES DE CAROTTES AU FROMAGE

*Recette transmise par le P.B.*

Préparation : 30 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 œufs
- 10 cl de crème liquide
- 50 g de farine
- 250 g de carottes râpées
- 100 g de gruyère râpé

Fouettez 3 œufs avec 10 cl de crème liquide et 50 g de farine.

Ajoutez 250 g de carottes râpées et 100 g de gruyère râpé.

Salez et poivrez, mélangez.

Laissez reposer 15 mn.

Faites chauffer 20 g de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle.

Formez des galettes.

Faites dorer à feu doux 5 mn de chaque côté.

Égouttez sur du papier absorbant et servez.



## Recette



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



CAROTTES



Recette



Recette