

Jeunes carottes – et brocolis



Brocolis, beurre et huile d'olive



Carottes à la crème, ail et épices

Ingrédients – Convives : 2 – Prépa.: 30 min – Cuisson : 15 min brocolis, 15 min carottes



700g carottes



2 nois de beurre



1 ail ciselé



1 càc de thym



1 brocolis



3 càs de crème



1 pointe de sel



1 càc Ras El Hanout

Préparation

1. Eplucher et ciseler l'ail. Réserver.
2. Détailler les brocolis, les rincer, les égoutter. Réserver.
3. Faire bouillir de l'eau avec un ½ cube de volaille.
4. Plonger les brocolis 15 min. Les sortir avec une passoire, réserver dans un film d'huile.
5. Gratter les carottes, les rincer, les égoutter. Les couper en rondelles de 2cm environ.
6. Couvrir les carottes avec l'eau des brocolis et ½ cube de volaille, couvrir la casserole.
7. Amener à ébullition, pour environ 15 min. Egoutter.
8. Verser la crème, l'ail ciselé et le Ras El Hanout, remuer.
9. Laisser épaissir la sauce environ 10 min.
10. Rajouter les brocolis ou les servir à part.
11. Rajouter beurre, thym, épices et sel pour 10 min environ, remuer. Servir chaud.

* * * 23 novembre 2022 * * *