

Carottes à la menthe avec leurs galettes de semoule

Ingrédients

Pour 4 personnes

emporte-pièce d'env. 6 cm de Ø

galettes:

1 l de lait dilué (moitié eau-moitié lait)

1 cc sel

noix de muscade

225 g de semoule

50 g de Sbrinz AOP, râpé

1 oeuf, battu

beurre à rôtir ou crème à rôtir

sauce:

1 dl d'huile de colza

½ bouquet de menthe, finement hachée

¼ cc de sel

carottes:

500 g de carottes nouvelles, avec fanes à env. 3 cm

beurre pour faire revenir

sel

menthe pour décorer



Préparation

préparation: env. 45 min

réfrigération: env. 2 heures

1. Galettes: porter le lait et l'eau à ébullition, assaisonner. Verser la semoule en remuant constamment. Laisser épaissir 12-15 min à feu doux en mélangeant souvent. Laisser refroidir quelques instants. Incorporer le sbrinz et l'ouf. Etaler en un rectangle de 20x35 cm sur une planche rincée à l'eau froide. Couvrir et laisser refroidir et durcir 2-3 heures.
2. Sauce: passer tous les ingrédients au mixer.
3. Cuire les carottes al dente 5-8 min à l'eau salée. Passer sous l'eau froide. Peler et rincer. Faire revenir dans du beurre, assaisonner.
4. Découper des cercles dans la semoule. Dresser sur les assiettes préchauffées. Ajouter les carottes, la sauce à la menthe et décorer.

Préparer les galettes 1 journée à l'avance. Conserver à couvert au réfrigérateur.

Préparer la sauce 2-3 jours à l'avance. Dans un récipient hermétique, elle peut se conserver env. une semaine au réfrigérateur.

Cuire et éplucher les carottes 1/2-1 journée à l'avance. Réchauffer dans du beurre juste avant de servir. Assaisonner.

Utiliser la sauce restante pour accompagner du fromage, du poisson grillé, des légumes ou de la salade.

Couper la semoule restante en dés, rôtir et servir avec la salade ou dans une soupe

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 656 kcal; protéines: 21 g; lipides: 37 g; glucides: 60 g.