



TARTINADE D'ÉPLUCHURES DE CAROTTES

INGRÉDIENTS :

- ◆ 100 G D'ÉPLUCHURES DE CAROTTES (BIO OU NON TRAITÉES)
- ◆ 2 CÀS DE SUCRE
- ◆ 2 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- ◆ 1 GOUSSE D'AIL
- ◆ 1 CÀC D'ÉPICES DE VOTRE CHOIX



© Aufouraumoulin

ÉTAPES DE FABRICATION :

- PLONGEZ LES ÉPLUCHURES DE CAROTTES 1 À 2 MINUTES DANS DE L'EAU BOUILLANTE POUR LES BLANCHIR.
- ◆ HACHEZ LA GOUSSE D'AIL, PUIS FAITES-LA REVENIR DANS L'HUILE D'OLIVE PENDANT UNE MINUTE. INCORPOREZ ENSUITE LES ÉPLUCHURES, LE SUCRE ET LES ÉPICES.
- ◆ LAISSEZ MIJOTER 10 MIN À COUVERT
- ◆ IL NE VOUS RESTE QU'À MIXER, LAISSER REFROIDIR ET DÉGUSTER SUR DES TARTINES GRILLÉES !



© Sharing cuisine