



IDEE RECETTE

POELEE D'HIVER CAROTTES POTIRON

Ingrédients pour 4 personnes :

3 à 4 carottes 250 g d'oignons jaunes

1 kg de potiron

Huile d'olive, sel poivre, paprika, piment,
cumin (ou autres épices selon vos goûts)

A servir avec viande ou poisson et du riz.

Préparation :

Eplucher les oignons et les détailler en lamelles.

Laver et éplucher les carottes et les détailler en lamelles dans le sens dans la longueur avec une râpe ou un économe.



Eplucher et couper le potiron en cubes ou lamelles épaisses, autour d'un centimètre d'épaisseur car la courge va devenir assez fondante.

Faire revenir le potiron et les oignons au wok ou dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive, au début à feu doux couvert, puis en fin de cuisson à feu plus vif pour un côté un peu caramélisé.

A mi-cuisson ajouter les carottes et les faire revenir pour garder un côté mi cuit.

Ajouter les épices suivant vos goûts, et tester.

BON APPETIT

