KIKKOMAN

Carottes rôties, pamplemousse et salade de feta

durée totale **70 min.** **15 min.** temps de préparation **55 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les carottes :

1,5 kg	de carottes colorées, lavées, avec les fanes
300 g	d'oignons, tranchés
100 g	de beurre
5	feuilles de laurier fraîches
2	étoiles de badiane
2	branches de thym, lavées
50 g	de miel
500 ml	de bouillon de légumes
100 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour la purée de pommes de terre :

1,5 kg	de pommes de terre farineuses, pelées et coupées en dés
10	gousses d'ail, pelées
500 ml	de lait
100 g	de beurre
5 g	de sel
3 g	de noix de muscade

Pour la salade :

30 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
30 g	de miel
30 ml	d'huile d'olive
300 g	de pamplemousse, en segments
300 g	de feta, coupée en dés
100 g	de laitue frisée, prête à servir
20 g	de cerfeuil, effeuillé
100 g	de noix de macadamia, grillées et salées

PRÉPARATION

Étape 1

Préparer les carottes, couper les fanes vertes à environ 5 cm. Disposer les oignons et les carottes sur une plaque de cuisson avec le beurre, les feuilles de laurier, la badiane, le thym et le miel, puis faites rôtir dans un four à chaleur tournante préchauffé à 220 °C pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le bouillon de légumes et la sauce soja fermentation naturelle Kikkoman, et laissez cuire environ 10 minutes. Les temps de cuisson peuvent varier selon l'épaisseur des carottes.

Étape 2

Pour la purée : faire cuire les pommes de terre et l'ail dans une casserole à feu moyen dans une grande quantité d'eau salée pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter, puis passer le tout au presse-purée pendant qu'ils sont encore chauds. Porter le lait et le beurre à ébullition et les incorporer à la purée. Assaisonner avec du sel et de la noix de muscade selon votre goût.

Étape 3

Préparer une vinaigrette pour la salade avec la sauce soja fermentation naturelle Kikkoman, le miel et l'huile. Mélanger le pamplemousse, la feta, la laitue frisée, le cerfeuil et les noix de macadamia dans un saladier, puis ajouter la vinaigrette.

Étape 4

Déposer une portion de purée de pommes de terre

à l'ail au centre de chaque assiette, disposer les carottes de manière légère par-dessus, ajouter la salade, et servir.