Le pain de carottes bio

Les ingrédients pour 2

120 grs de carottes bio
1/2 oignon bio
1 oeuf
1 gousse d’ail bio
1 cc de persil bio
1 cs de citron
1 cc de muscade
140 grs de chapelure
50 grs d’amandes effilées
Sel poivre
20 grs de beurre

Préparation 20 mins Cuisson 20 mins Difficulté 1





On s’occupe de l’ail et de l’oignon bio…

On les épluche et on les coupe en tout petit morceaux. On les fait frire à la poêle dans un fond d’huile, jusqu’à ce qu’ils soient translucides.

On râpe les carottes bio finement, on les mélange avec la chapelure et les amandes. Quand le mélange est homogène on y ajoute l’œuf, le jus du citron, la muscade, le persil, le sel et le poivre. A nouveau on mélange le tout, jusqu’à l’obtention d’une « pâte » consistante, au besoin on ajoute un peu d’eau.







On préchauffe le four à 180 ° et on beurre un petit moule, ou 4 petits moules individuels.

On verse le mélange dans les moule, on dépose un petit morceaux de beurre sur le dessus

et hop au four!





On passe au four 20 minutes jusqu’à ce que les petits pains soient dorés

et on sert avec un coulis de tomates bio, fraîches ou pas, selon la saison

et selon l’appétit, du riz ou une petite salade.