L’écrasé de carottes bio harissa et pistaches sur lit de yaourt

Les ingrédients pour 2

150 grs de carottes bio
1 gousse d ail
10 grs de beurre
1cs d huile d olive
1 yaourt nature bio ou l'équivalent de fromage blanc frais
Ciboulette
1/2 citron
10 cl de bouillon de legumes bio eau et 1/2 cube de bouillon
10 grs de pistaches
1 petite cuillère a café de Harissa
Sel poivre

Préparation 15 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1


LE PHARE



Les carottes bio

On les épluche, on les coupe en rondelles de 1 cm, on fait fondre le beurre et l’huile dans une casserole à feu moyen 5, et on y fait revenir 6 minutes les rondelles de carotte bio.

Puis on verse le bouillon de légumes bio et on laisse cuire 15/20 mins, les carottes doivent être tendres et avoir absorbé le bouillon.



On broie grossièrement au pilon les pistaches, il faut garder un certain croquant pour varier les textures dans cette recette.





On prépare le yaourt nature bio, en le mélangeant avec la ciboulette bio émincée, le sel et le poivre.



On verse les carottes bio ainsi cuites, le jus du demi citron, l ail émincé, l’Harissa , on mixe le tout.
On dresse, le fromage blanc mélange, avec le sel, le poivre et la ciboulette,
Puis on dépose dessus le mix de carottes bio préalablement préparé



Enfin on saupoudre des pistaches broyées au pilon.

On sert frais sur un lit de riz de son choix pour un plat complet végétarien ou en apéro avec des gressins.

Un régal!

