



## **Röstis de carottes sauce yaourt et plie à l'orange et carottes à la marocaine**

Röstis de carottes sauce yaourt (pour 4 personnes)

- 350 g de carottes râpées
- 50 g de gruyère râpé
- 60 ml de crème
- 40 g de farine
- 2 jeunes oignons émincés
- 1 oeuf
- 1 càc de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Sauce au yaourt

- 1 yaourt nature
- 100 g de crème épaisse
- Le jus d'un citron
- 1 pincée de curry

1/ Dans un saladier, mélangez l'oeuf avec la crème fraîche et le gruyère râpé. Ajoutez les carottes râpées, le cumin, le piment et la farine. Mélangez bien le tout et assaisonnez de sel et poivre.

2/ Façonnez des galettes de même dimension. Réservez-les au frigo.

3/ Dans un bol, mélangez le yaourt, la crème épaisse et le jus de citron. Ajoutez une pincée de curry, salez et poivrez. Réservez au frigo.

4/ Dans une poêle, chauffez un filet d'huile d'olive et faites cuire les röstis sur les 2 faces jusqu'à ce qu'ils colorent. Egouttez sur du papier absorbant.

5/ Servez avec la sauce au yaourt et les oignons émincés.



#### Plie à l'orange (pour 4 personnes)

- 600 g de filets de plie
- Le jus de 3 oranges
- Le zeste de 3 oranges
- 75 g de beurre
- 1 càs d'oignon haché
- 1 càs de coriandre hachée
- Qq feuilles de coriandre
- Farine
- Sel
- Poivre du moulin

#### Carottes à la marocaine (pour 4 personnes)

- 4 carottes coupées en rondelles
- 1 gousse d'ail épluchée
- Le jus d'1/2 citron
- 1 càs de coriandre hachée
- 1 càc de cumin en poudre
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

- 1/ Préparez une marinade avec le jus et le zeste d'orange, l'oignon et la coriandre hachée. Assaisonnez de poivre et sel. Faites-y mariner les filets de poisson pendant 20 min.
- 2/ Cuisez les rondelles de carottes dans de l'eau salée pendant 15 min.
- 3/ Egouttez-les et réservez dans un plat. Préparez l'assaisonnement à base d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre.
- 4/ Arrosez les carottes de cet assaisonnement et ajoutez l'ail émincé, le cumin en poudre et la coriandre ciselée. Mélangez bien le tout et réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 5/ Egouttez et épongez les filets de plie, farinez-les et faites-les dorer à la poêle dans un peu de beurre bien chaud.



6/ Pendant ce temps, dans une autre poêle, faites réduire la marinade de moitié à feu vif. Liez avec 1 càs de beurre manié et assaisonnez.

7/ Disposez les filets sur une assiette. Nappez de sauce et accompagnez des carottes à la marocaines et de riz.

Regardez la préparation en vidéo : [http://www.rtbf.be/tv/emission/detail\\_un-gars-un-chef/actualites/article\\_rostis-de-carottes-sauce-yaourt-plie-a-l-orange-et-carottes-a-la-marocaine?id=8897622&emissionId=5931](http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_rostis-de-carottes-sauce-yaourt-plie-a-l-orange-et-carottes-a-la-marocaine?id=8897622&emissionId=5931)