

Gratin de carottes

Cette vision là est tellement plus enrichissante...

C'est ainsi qu'il y a quelques jours, lorsque j'ai vu [cette recette chez Cléa](#), ça m'a donné envie.

Ou, pour être plus exacte : son gratin a fait germer en moi une envie, que ma gourmandise personnelle a remaniée à sa sauce.

J'y ai pioché ce dont j'avais envie, pour ensuite le remanier selon mes goûts...

La purée d'amandes blanches sert de « beurre végétal » en remplaçant le beurre et/ou la crème et/ou le lait (tous trois peu digestes, et chargés en acides gras saturés : ceux qui ont mauvaise réputation, vous savez ?).

Ha... Cerise sur le gâteau (si je puis dire ^^) : saviez-vous que l'apport d'un corps gras est nécessaire à notre organisme pour qu'il puisse assimiler la bêta-carotène des carottes ?

Ben oui... Sans corps gras, le bêta-carotène est peu assimilé par notre corps (je pense notamment à ceux qui boivent des quantités importantes de jus de légumes)...

Donc, si en plus, c'est yummy-yummy... que demander de plus, franchement ?

La purée d'amandes blanches apporte ainsi beaucoup d'onctuosité.

J'ai utilisé de la semoule de riz à laquelle j'ai ajouté de la crème de riz liquide pour apporter (encore) de l'onctuosité.

Et, pour contraster avec toute cette douceur, j'ai parsemé sur le dessus de la tomme de brebis (au goût bien prononcé) & quelques graines de tournesol.

Variantes

* Les végétaliens pourront, bien sûr, réaliser ce gratin en supprimant simplement le fromage, sans le remplacer par quoi que ce soit, ou pourquoi pas, par une [simple béchamel toute douce](#), ou [plus caractérielle](#).

* **Qualité crue** : ceux qui ont la chance d'être équipés, comme moi, d'un blender super puissant (j'ai nommé le vitamix ^^) pourront se passer de cuisson pour les carottes : il suffit de mettre les carottes entières (et crues) dans le vitamix, ajoutées d'environ 100 à 150 ml d'eau, et de mixer.

Cette variante n'a que des bénéfices :

- n'ayant subi aucune cuisson, les **nutriments sont intacts** (et le passage au four de moins de 5 min n'aura que peu d'impact ! Ce n'est pas comme si on le faisait gratiner ou cuire pendant 30 min)

- l'**Index Glycémique** (IG) des carottes est **inférieur lorsqu'elles sont crues** (ou décrudies), et augmente considérablement lorsqu'elles cuisent. Un point positif pour notre organisme donc :-)

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 2 grosses carottes
- 1 cac (très) bombée de purée d'amandes blanches
- 50 gr de semoule de riz (ou de semoule de blé ou de polenta)
- 3 cas de crème de riz liquide (en brique)
- 30 à 40 gr de tomme de brebis
- 1 cas de graines de tournesol

Préparation :

1. Lavez vos carottes, coupez les en rondelles, et faites les cuire dans un faitout (ou à la vapeur) pendant 10 minutes.
2. Pendant que les carottes cuisent, préparez la semoule : versez-la dans un petit faitout, et faites la cuire selon les indications du fabricant indiquées sur le paquet (selon que c'est de la semoule de blé, de riz ou de la polenta, le temps de cuisson diffère).
3. Une fois la semoule cuite : versez la crème de riz liquide, et remuez à l'aide d'une cuillère en bois.
4. Versez votre semoule cuite dans une assiette à gratin
5. Une fois vos carottes cuites : mixez-les dans un blender avec la purée d'amandes blanches.
6. Versez votre purée de carottes dans votre assiette à gratin, par dessus la semoule.
7. Saupoudrez de tomme de brebis râpée, et des grains de tournesol.
8. Enfourez 5 à 7 min au four (le temps que le fromage de brebis fonde).

Un petit délice ce gratin...

La **douceur & l'onctuosité** des carottes contrastent avec le **côté craquant, salé & fort de caractère** du **fromage gratiné**... pour ensuite, se replonger dans de la douceur avec la semoule de riz adoucie par la crème de riz...

J'ai vraiment beaucoup aimé cette recette toute simple.

