

### Verrines de carottes à l'orange de Valérie

500g de carottes

Env. 2 verres de jus d'orange

1 càc de cumin

½ càc de curry

Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles épaisses.

Les déposer dans une casserole en les couvrant de jus d'orange et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Mixer le tout en ajoutant un peu de jus d'orange.

Répartir dans les verrines et mettre au réfrigérateur. Doit être servi très frais.