

# Poireaux et carottes mi-cuit, jus léger au gingembre frais

**Le tout en BIO**

Recette proposée par David Farat, chef,  
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

2 poireaux  
4 carottes  
15g de gingembre frais  
Mirin  
vinaigre de riz  
Pâte de piment  
Sauce soja

## RECETTE:

Eplucher les carottes et laver les poireaux.

Couper les poireaux et les carottes en tronçons de 10 cm de longueur. Couper les tronçons de poireau en 2 sur la longueur. Aplatir chaque moitié sur votre planche et couper de fines lanières dans le sens de la longueur. Réserver.

Couper les tronçons de carottes en fines tranches sur la longueur. Recouper les tranches en fine lanières dans le sens de la longueur de la même taille que les poireaux.

Dans une petite casserole, amener à ébullition 2 cuillères à soupe de mirin, 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz, 1 cuillère à soupe de sauce soja et une cuillère à café de pâte de piment. Lorsque cela bout, jeter les poireaux et les carottes dans la casserole et enlever immédiatement du feu.

Egoutter en conservant le jus dans lequel on ajoutera un peu de gingembre frais râpé. Dresser les légumes et arroser avec leurs jus.

Bon appétit

Plat BIO

Agence  
BIO