



Cuisine tunisienne

Oummok Houria

Ingrédients pour 8 personnes

500g de carottes

4 CS d'huile d'olive

3 gousses d'ail

1 CS de vinaigre

2 CC de Carvi

1 CC de Coriandre

1 CC de poivre rouge doux ou piquant

1 CC d'harissa

3 CS de câpres au vinaigre

Sel

Préparation

Faites bouillir les carottes épluchées et coupées en rondelles dans de l'eau salée, une fois cuites, égouttez-les en conservant la valeur d'un verre à thé d'eau de cuisson.

Faites revenir dans l'huile l'ail pilé, ajoutez les carottes avec l'eau de cuisson restante, ainsi que l'huile, le vinaigre, les épices et du sel, laissez réduire, servir froid et décorez de câpres.

Cuisson 25 minutes