

## Sushis de carottes, millet au coco et carottes confites au cumin



(pour 3 ou 4 gros sushis)

### Pour la couche extérieure de carottes :

8 carottes

Epluchez les carottes et tranchez-les finement dans le sens de la longueur. Déposez ces lamelles dans un plat allant au microondes et faites cuire à couvert 6/7 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.

### Préparez le millet :

1 tasse de millet  
1 c.à.s. d'huile d'amandes  
environ 1 l de liquide (moitié bouillon de légumes, moitié lait de coco light)  
4 tours de moulin de sel au citron et au fenouil (fait maison)  
poivre

Faites revenir le millet dans l'huile. Cuisez façon risotto en recouvrant d'abord le millet de liquide puis en ajoutant du liquide au fur et à mesure de son absorption. Le millet à mis environ 45 minutes à cuire. Il doit être bien cuit pour "coller" un peu. Assaisonner de sel et de poivre.

### Pour les carottes confites au cumin :

4/5 carottes  
½ c.à.c. de cumin moulu  
½ c.à.c. de graines de coriandre  
½ gousse d'ail épluchée  
1 c.à.c. de miel  
10 g de beurre  
1 pincée de piment doux (ancho chile)  
1 bouquet garni  
Sel, poivre

Epluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Faites blanchir l'ail dans de l'eau bouillante pendant 1 minute puis émincez-le finement.

Mettez les carottes avec tous les ingrédients, couvrez-les d'eau et faites-les cuire à feu doux pendant environ 30 minutes jusqu'à absorption du liquide. Ecrasez-les grossièrement à la fourchette.

Préparez les sushis :

Sur une feuille d'aluminium, déposez les lamelles de carottes pour former un tapis. Déposez à une extrémité une couche de millet. Etalez par dessus une couche de carottes confites. Enroulez à l'aide de la feuille d'alu. Coupez des tranches.

Sauce :

3 c.à.s. de soupe de carotte

(voir <http://blogalolotte.canalblog.com/archives/2007/04/27/4756177.html>)

1 c.à.s. d'huile d'olive

1 c.à.c. de sauce soja

jus de citron

Dressez les sushis sur une assiette et servez avec la sauce.