

Petits pois carottes à l'huile de coco

Je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **petits pois carottes** à l'huile de coco et fleur de sel.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

10 min.

20 min.

- 800 g de carottes
- 600 g de petits pois
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- Fleur de sel

Étape 1

Épluchez les carottes et coupez les en rondelles.

Étape 2

Faites cuire les petits et les carottes à la vapeur pendant 20 minutes (temps en fonction de votre cuit vapeur).

Étape 3

Versez les petits et carottes cuites dans un plat de service. Ajoutez l'huile de coco et la fleur de sel puis mélangez.

- La carotte est riche en caroténoïdes dont le bêta-

carotène, la lutéine et le zéaxanthine qui ont des propriétés antioxydantes. La carotte est également riche en nombreuses vitamines et minéraux dont la vitamines A et K.

- Les petits pois contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine, deux antioxydants de la famille des caroténoïdes. Les petits pois sont une source de vitamines C, de potassium, phosphore, magnésium et calcium.

“Tout homme que je rencontre m’est supérieur en quelque manière.
C’est pourquoi je m’instruis auprès de lui.”

Ralph Waldo Emerson



Curry de lentilles aux crevettes