



Carottes fanes au four sur ricotta et lentilles

🕒 20 min + 20 min au four 🥕 végétarien 🌾 sans gluten

1 oignon
2 bottes de carottes fanes (env. 600 g)
1 gousse de vanille
1 c. s. d'huile d'olive
1 c. c. de sel
un peu de poivre

Préchauffer le four à 220°C.
 Peler l'oignon et le couper en fins quartiers, partager les carottes dans la longueur, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson. Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines et les incorporer aux carottes et à l'oignon avec l'huile, saler, poivrer.

Cuisson: env. 20 min au milieu du four.
Retirer.

1 l d'eau
300 g de lentilles noires (beluga)
½ c. c. de sel
1 orange bio

Porter l'eau à ébullition, cuire les lentilles env. 20 min à découvert, égoutter, saler. Râper le zeste de l'orange, réserver, presser 2 c. s. de jus, incorporer à la masse aux lentilles.

500 g de ricotta
2 c. s. d'huile d'olive
½ c. c. de sel
un peu de poivre
30 g de cresson
un peu de fleur de sel

Lisser la ricotta avec l'huile, incorporer le zeste d'orange réservé, saler, poivrer. Dresser les lentilles et les carottes sur la crème à la ricotta, parsemer de cresson et de fleur de sel.

Portion (¼): 570 kcal, lip 26 g, glu 51 g, pro 29 g

Issue du petit-lait

La ricotta est bien un fromage frais. Mais contrairement à la plupart des autres fromages frais, elle n'est pas fabriquée à partir du lait, mais du petit-lait, récupéré lors de la fabrication de fromages. La ricotta peut être élaborée à partir du petit-lait du lait de vache, de brebis, de chèvre ou de bufflonne. À l'origine, la ricotta était fabriquée après la production de la mozzarella, du provolone ou du pecorino.



Recuite

Le mot ricotta signifie «recuit». En effet, après la fabrication du fromage, le petit-lait est recuit. Après l'addition de présure, la masse se sépare du liquide par décantation et il se forme un nouveau caillé. La forme et le motif caractéristiques proviennent de la faisselle qui sert à mouler et égoutter la ricotta.



Variétés de ricottas

Le plus souvent, la ricotta fraîche commercialisée est non salée, mais il existe aussi de la ricotta salée et affinée. Vous trouverez également de la ricotta sèche à râper directement sur des pâtes. En Italie on vend aussi de la ricotta avec une croûte ambrée, cuite au four dans un moule à cake.