

## Salade de carottes et galettes aux légumes à la marocaine



Fatima participait à un «échange culinaire», le 6 avril dernier, à la Maison de l'Agglomération de Castelnau-le-Lez, avec 15 autres cuisinières amateurs, venues de 14 pays différents. Pakistan, Turquie, Kurdistan, Espagne, Liban, Maroc, Tunisie... les gastronomes de tous ces pays étaient représentées pour ce buffet international. La salade et les galettes de Fatima, d'origine marocaine, ont remporté un franc succès.



### PETITS CONSEILS DE CHEF NASSER ACHACHI

*Le Mogador*  
3, rue Embouque d'Or, Montpellier - Tél. 04 67 84 42 64

Pour la salade de carottes, je ne mettrais pas de cumin et je ne cuirais pas l'ail ni la coriandre. Je les laisserais mariner avec un peu de jus de citron. Pour la galette, on peut ajouter une poignée de semoule gros grain. La pâte tiendra mieux. Fatima a raison de la cuire dans une poêle sans graisse, car il y a déjà de l'huile dans la galette ; on peut aussi le faire à la plancha. Enfin, pour la garniture, on peut varier: ratatouille, poivronade, ail et épices selon son goût. On peut également découper la galette en petits morceaux et la servir en apéritif ou sur un buffet.

### LA RECETTE DE FATIMA de Montpellier

## Salade de carottes et galettes aux légumes à la marocaine

### Ingrédients pour 8 pers.

Une dizaine de carottes  
Ail, coriandre, cumin,  
paprika, curcuma  
Huile d'olive  
Deux poivrons  
Deux oignons  
Quatre courgettes

375 g de semoule de blé extra fine  
125 g de farine  
Un peu de sel  
De l'eau selon absorption de la semoule

**Pour la salade :** Couper les carottes en rondelles, faire cuire à la vapeur 6 minutes. À feu très doux, faire revenir deux gousses d'ail écrasées dans un peu d'huile d'olive, avec la coriandre hachée. Ajouter le sel, le paprika et le cumin. Verser dans ce mélange les carottes refroidies. Laisser mariner une heure au moins. Verser le jus d'un demi-citron, juste avant de servir froid.

**Pour la farce :** Dans un peu d'huile d'olive faire revenir l'oignon, le poivron et les courgettes. Ajouter le sel, le poivre, le cumin et le curcuma. Laisser cuire à feux doux en mélangeant de temps en temps.

**Pour la galette :** Mélanger la semoule, la farine, avec une pincée de sel, et mouiller avec l'eau. Pétrir au moins 10 minutes, jusqu'à obtenir une pâte élastique et non collante. Confectionner huit boules de pâte de tailles égales et laisser reposer une demi heure. Huiler le plan de travail, y étaler la boule, étaler au pinceau un peu d'huile sur le fond, puis la farce. Replier plusieurs fois en portefeuille pour former un carré. Faire cuire à la poêle, sans huile.

### Partagez votre recette sur Facebook

ou envoyez-la à [recette@montpellier-agglo.com](mailto:recette@montpellier-agglo.com)



Notre photographe prendra rendez-vous avec vous pour la prise de vue.

facebook

MontpellierAgglomerationOfficiel

