



Cuisine et  
dépendances

## Paschtida aux carottes



*La paschtida est un plat israélien (y paraît). Servi en entrée, il est aussi bon froid que chaud. On trouve aussi des recettes de paschtida avec de la courgette, testées et aussi bonnes qu'avec la carotte.*

*C'est aussi l'occasion de goûter la feta autrement qu'en entrée avec du concombre ou une salade de tomates. La feta traditionnelle est confectionnée à partir de lait de chèvre ou de brebis. Auparavant, on trouvait également de la feta à base de lait de vache. Depuis 2005, seuls les fromages qui ont droit à l'appellation feta sont ceux « produits en Grèce [...] provenant de brebis et chèvres de races locales élevées traditionnellement ». Méfiez-vous donc des contrefaçons !*

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de carottes
- 1 œuf
- 120 g de feta coupée en dés
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel, poivre
- muscade (et/ou quelques graines de fenouil)

Préparation :

Éplucher et couper les carottes en fines rondelles. Faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser les rondelles de carottes égoutter dans une passoire au moins 5 minutes.

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Couper la feta en dés.

Mélanger la farine et l'œuf puis ajouter les carottes, le feta et l'assaisonnement ( ne mettre que peu de sel car la feta est déjà très salée).

Huiler des ramequins et y répartir la préparation la préparation.

Faire cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la paschtida soit dorée.

Une fois froide, la paschtida se démoule très bien et peut se réchauffer au micro-ondes.  
Aussi bon froid que chaud.