



## La carotte

### Une recette française : le bœuf carottes

1,5 kg de carottes

700 gr. de bœuf à braiser (paleron, bourguignon)

1 oignon

Huile d'olive

Sel, poivre

Laurier sauce

1,5 kg Möhren

700 gr. Schmorriind (Bourguignon)

1 Zwiebel

Olivenöl

Salz, Pfeffer

4 Lorbeerblätter

Couper l'oignon en fines lamelles et le faire revenir dans l'huile d'olive

Ajouter la viande coupée en gros morceaux et la faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit prise des deux côtés

Couper les carottes en rondelles, les ajouter

Ajouter sel, poivre et laurier

Couvrir d'eau

Laisser mijoter deux heures à feu très doux

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten

Das in große Stücke geschnittene Fleisch dazugeben und beidseitig anbraten

Die Möhren in Scheiben schneiden und in den Kochtopf geben

Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt hinzufügen

Mit Wasser bedecken

Zwei Stunden bei sehr geringer Hitze köcheln lassen



## Die Möhre

### Ein deutsches Rezept : Saftiger Möhrenkuchen

200 g Zucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
100 ml Rapsöl  
1 Orange (Abrieb und Saft)  
1 TL Zimt  
1/2 TL Bourbon Vanille  
250 g Mehl  
1/2 Pck. Backpulver  
400 g Möhren  
70 g Walnusskerne

Für die Glasur:  
90 g Puderzucker,  
6 TL Zitronensaft

200 g de sucre  
1 pincée de sel  
2 œufs  
100 ml d'huile de colza  
1 orange (zeste et jus)  
1 cuillère à café de cannelle  
1/2 c. à café de vanille bourbon  
250 g de farine  
1/2 sachet de levure chimique  
400 g de carottes  
70 g de cerneaux de noix

Pour le glaçage :  
90 g de sucre glace  
6 cc de jus de citron

Den Ofen bei 170 °C Umluft vorheizen.

Die Möhren reiben, Walnusskerne grob hacken, Orangenschale abreiben und den Saft auspressen.

Zucker, Eier, Rapsöl, Salz, Orangensaft und -abrieb miteinander verrühren.

Dann Mehl, Möhren, Walnusskerne, Zimt, Vanille und Backpulver hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig verrühren.

Den Teig in die Backform geben.

Den Möhrenkuchen bei 170 °C für ca. 45 Minuten im Ofen backen.

Puderzucker und Zitronensaft verrühren und damit den abgekühlten Kuchen glasieren.

Préchauffez le four à 170 °C.

Râpez les carottes, hachez grossièrement les cerneaux de noix, râpez le zeste d'orange et pressez le jus.

Mélangez le sucre, les œufs, l'huile, le sel, le jus d'orange et le zeste.

Ajoutez ensuite la farine, les carottes, les cerneaux de noix, la cannelle, la vanille et la levure chimique et mélangez le tout pour obtenir une pâte homogène.

Versez la pâte dans le moule. Faites cuire le gâteau aux carottes dans le four à 170 °C pendant environ 45 minutes.

Mélangez le sucre glace et le jus de citron et nappez le gâteau refroidi avec.