

# Voyage en Égypte, le Desert Blanc et l'oasis d'Al Farafra

carottes glacées au jus de grenade  
parées des épices du nil

carrots glazed with pomegranate juice  
enhanced by Nile spices

ZeroGluten & Vegan



Le « **Désert blanc** » situé de part et d'autre de la route reliant Bahariya à la ville de Qasr el Farafra. La mer était présente ici il y a 70 millions d'années, et a déposé du calcaire et de la craie sur le grès d'origine. L'oasis de Farafra 3000 bédouins vivent dans cette oasis. Elle est à l'extrémité du désert blanc, 20 km seulement) et la région est très isolée. 5 villages sont maintenant présents, on y cultive les olives, les fruits, le riz et le blé.

The main geographic attraction of **Al Farafra** is its **White Desert** — the main draw of which is its rock type colored from snow-white to cream. The Farafra desert is a typical place. asrmd road, and the locally developed clays at the top of the white chalk west of Qasr Farafra. As Zittel placed the beds at the former place below the White Chalk, this new position assigned to them may be regarded as provisional until confirmed or disproved by palaeontological evidence derived from the latter locality



ZéroGluten  
& VégéBrest  
Carottes glacées aux épices du Nil et jus de grenade  
Carrots glazed with Nile spices and pomegranate juice

## Ingrédients

500 g de carottes de petite taille  
1 tasse de jus de grenade  
1/2 càt de graines de cumin  
4 gousses de cardamome verte écrasées  
4 poivres de Selim frais moulus  
1 càs de coriandre ciselée  
1 càs d'huile d'olives noires bio  
1 càt de bicarbonate

## Préparation

Dans une poêle huilée, faire sauter les carottes  
remuer de temps à autre pendant 10 min  
Incorporer le jus de grenade, le cumin, la cardamome, le  
bicarbonate, le poivre de Selim et laisser mijoter  
doucement +/- 20 min  
Ajouter la coriandre et laisser mijoter 1 min supplémentaire.  
Ôter la cardamome, assaisonner à souhait et servir

## Ingredients

500 g baby carrots  
1 cup pomegranate juice  
1/2 tsp cumin seeds  
4 green cardamom pods (cracked)  
4 fresh ground grains of selim  
1 tbsp fresh coriander chopped  
1 tbsp Organic black olive oil  
1 tsp bicarbonate

## Method:

Heat oil in a skillet over moderate heat until hot  
Add baby carrots and saute, stirring occasionally, 10 min  
Add pomegranate juice, cumin seeds, cardamom pods,  
bicarbonate, and ground grains of selim +/- 20 min  
Add coriander, stirring, 1 min.  
Discard cardamom pods, season and serve

*Bon appétit !*

**ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach**

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

[mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com](mailto:mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com)