

Carottes confites au miel, au sésame et au thym



r

Ingrédients pour 4 personnes :

1 botte de carottes nouvelles 1,5 càs de miel

2 càc de thym émietté

2 càs de graines de sésame

coriandre fraîche

huile d'olive

sel et poivre

Préparation :

1. Éplucher les carottes.
2. Faire chauffer 3 càs d'huile, y faire fondre le miel puis ajouter les graines de sésame.
3. Les faire dorer quelques instants.
4. Ajouter le thym puis les carottes et les faire caraméliser (+/- 30 mn) en les tournant délicatement de temps en temps et en rajoutant lorsque c'est nécessaire un très mince filet d'eau.