



Cuisine et
dépendances

Carottes confites au miel & aux épices



Aujourd'hui, ce sera des carottes à rien.. ou presque :).

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 500 g de carottes
- 1 échalote
- 1 cuil à soupe de miel
- 1/2 cuil à café de ras el hanout
- sel et poivre

Préparation :

Peler et émincer l'échalote. Peler et les carottes en batonnets réguliers.

Faire suer les échalotes dans une poêle à couvert avec une cuil à soupe d'eau, ajouter les carottes au bout de quelques minutes. Saler, poivrer, ajouter le ras el hanout. Laisser cuire à couvert durant une dizaine de minutes en ajoutant un peu d'eau si besoin. Ajouter le miel et laisser finir cuire 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.

Servir chaud, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillé.

Le 03 Février 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/02/03/index.html>