

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

CAROTTES A LA SAUGE ET AU MIEL

pour 6 personnes

800g petites carottes fanes - 5 gousses d'ail - 2 càs d'huile d'olive - 25g beurre - 16cl d'eau - 4 càs miel - 1càc cumin en grains - 4 feuilles de sauge fraîche - sel - poivre -

Préchauffer le four à 180° (th.6).

Peler les carottes, les rincer. Les couper en 2 dans la longueur. Les placer dans une grand plat à gratin. Ajouter l'huile, le beurre en petits dés, l'ail pressé, le miel, le cumin et l'eau. Saler, poivrer. Couvrir les carottes de papier alu. Cuire 30 minutes.

Au bout de ce temps, retirer le papier alu et poursuivre la cuisson de 15 à 30 minutes. Il faut qu'elles soient tendres et caramélisées.

Servir parsemées de sauge finement ciselée.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr