

CAROTTES GLACÉES AU MIEL ET À L'ORANGE

carrotte



Ingrédients

- 500 g de carottes (épluchées et coupées en rondelles ou en bâtonnets)
- 2 cuillères à soupe de miel
- Jus et zeste d'une orange
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel et poivre (au goût)
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché

Instructions

- Préparer les carottes : Faites cuire les carottes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant environ 2-3 minutes (mi cuit). Égouttez-les et réservez.

- Préparer le glaçage : Dans une grande poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez le miel, le jus et le zeste d'orange, puis mélangez bien.
- Glacer les carottes : Ajoutez les carottes dans la poêle et mélangez-les pour bien les enrober de glaçage. Laissez cuire à feu moyen pendant environ 5-10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les carottes soient bien glacées et que le glaçage ait réduit.
- Assaisonner du sel et du poivre
- Servir : garnissez-les de persil haché pour ajouter de la fraîcheur et une touche de couleur.