

# 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, 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