

CAROTTES CONFITES AU MIEL ET AUX GRAINES DE BERCE



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Belles carottes	12
Miel	8 c. à s.
Huile d'olive de qualité	12 c. à s.
Graines de berce hachées	3 c. à s.
sel et poivre	

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°.

2. Lavez et séchez les carottes puis coupez-les en deux ou en quatre selon la grosseur voulue puis en bâtonnets et 10 cm de long.

3. Disposez les carottes en une seule rangée sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

4. Dans une petite casserole, mélangez l'huile, le miel et les graines de berce hachées. Faites chauffer quelques minutes afin que le mélange devienne liquide.

5. Recouvrez les carottes du mélange en les massant bien afin que l'huile et le miel recouvrent chaque carotte de façon homogène. Arrosez d'un filet d'huile d'olive si besoin. Salez et poivrez.

6. Mettez les carottes au four à 200° pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres et que les extrémités commencent à caraméliser. Piquez avec une fourchette pour vérifier la cuisson.
