



CAROTTES AU MIEL ET A LA CANNELLE



Facile

Préparation: 10 mn

Cuisson: 15 mn

Pour 4 à 6 personnes:

1 botte de carottes nouvelles

1 bâton de cannelle

1 échalote émincée

1 càs de miel

Un peu d'huile d'olive

1 l de bouillon de volaille

Ciboulette

Sel poivre

Eplucher et laver les carottes avant de les tailler en bâtonnets d'environ 2,5 cm de long (éventuellement utiliser votre Alligator). Réserver.

Faire fondre l'échalote dans l'huile d'olive, ajouter les carottes, les mélanger à l'échalote puis les couvrir avec le bouillon de volaille. Les faire cuire dans le bouillon de volaille avec le bâton de cannelle en veillant à ce qu'elles restent un peu croquantes.

Lorsque les légumes sont à point, enlever le bâton de cannelle, il doit rester l'équivalent d'un petit verre de bouillon (s'il n'en reste pas assez, remettre un peu d'eau), incorporer le miel et faire réduire un peu.

Couper le feu, et laisser tiédir.

Vérifier l'assaisonnement, poivrer généreusement et parsemer de ciboulette ciselée.