



Des légumes bio près de chez vous

... pour le plaisir de vos papilles !

Tagliatelles de carotte au miel

INGREDIENTS

- ⊗ 1kg de grosses carottes si possible jaunes (plus sucrées et ressemblant plus à des pâtes)
- ⊗ 1c. à soupe d'huile de sésame
- ⊗ 1c. à soupe de miel
- ⊗ Sel
- ⊗ Poivre

PREPARATION

Etape 1 : Epluchez les carottes, faites-en des lamelles fines avec un économe.

Etape 2 : Faites chauffer dans une poêle et faites-y cuire les carottes, à feu moyen.

Etape 3 : Retournez-les souvent, pour qu'elles n'attachent pas et surtout ne noircissent pas.

Etape 4 : Dès qu'elles sont dorées, ajoutez du sel, poivre et miel.

Etape 5 : Laissez caraméliser le tout légèrement. Servez en légumes

Bon appétit...



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Niveau de difficulté : ☆

Coût : ☆

<http://urlz.fr/6Kv7>

Retrouvez notre idée recette sur www.isagroupe.fr



Pour plus de renseignements

ISA GROUPE
Ensemble, créons de l'emploi

9 bis avenue du G1 de Gaulle - BP 73
18700 AUBIGNY-SUR-NERE

02 48 58 43 04

entraide@isagroupe.fr