

## CAROTTES SAUTÉES A L'AIL ET A L'ORANGE

### Ingrédients:

- 500 gr Carottes ;
- 2 Gousses d'Ail ;
- 4 C à soupe Huile d'Olive ;
- ½ C à café Ras El-Hanout) ;
- Pincée de Piment Fort ou Harissa ;
- 1 C à café rase de Sucre Roux ;
- Jus d'une Orange ;
- Persil Ciselé

### **Préparation:**

\* Pelez les carottes et lavez-les....Coupez-les en gros dés...Faites-les cuire a l'eau salée pendant 15 minutes....

\* Dans une poêle faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé, les épices et un peu de persil....Mélangez, incorporez ensuite les carottes égouttées et laissez rissoler à feu moyen en remuant régulièrement

\* Ajoutez ensuite le sucre roux et laissez confire 02 à 03 minutes

\* Arrosez de jus d'oranges....Rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter quelques minutes

Servez-les chaudes ou tièdes