

CAROTTES RÔTIES AU MIEL ET AU THYM

Tiré du site ellemijotequelquechose.com



ÉTAPES

Commencer par faire préchauffer votre four à 200°C.

Laver les carottes afin d'enlever les résidus terreux.

Mélanger le miel, l'huile d'olive et le thym dans une casserole.











Faites chauffer la casserole durant 4-5 minutes afin que le précédent mélange deviennent liquide.

Dans un saladier, mélanger les carottes et le mélange afin que les carottes soit ce dernier recouvre chaque carotte.

Déposer les carottes sur une plaque de cuisson, saler et poivrer et enfourner le tout durant 35 minutes à 200°C.

Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

 Carottes	 700 g
 Miel	 2 c.a.s
 Huile d'olive	 3 c.a.s
 Thym	 1 pincée
 Sel, Poivre	 1 pincée

VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 200 kcal



Protéines
2 g



Lipides
10,6 g



Glucides
26,6 g