

# *Carottes glacées à l'orange et aux épices du trappeur*

## *Pour 2 personnes*

*500 gr de carottes fanes  
2 gousses d'ail  
1 cuil à soupe d'huile d'olive  
1 cuil à café de mélange d'épices du trappeur*

*2 cuil à soupe de sirop d'érable  
1 grosse orange*

Épluchez les carottes et les gousses d'ail. Ecrasez les gousses avec la lame d'un couteau.

Pressez l'orange et prélevez un peu de zeste.

Dans une sauteuse (assez grande pour pouvoir bien étalez les carottes sur une seule couche) faites chauffer l'huile sur feu moyen, puis ajoutez-y l'ail, le sirop d'érable, le jus d'orange, le zeste râpé et les mélange d'épices. Laissez cuire 2-3 minutes en mélangeant avant d'y déposer les carottes sur une seule couche. Couvrez, baissez un peu le feu et laissez cuire le carottes pendant une quinzaine de minutes, retournez les carottes, rajoutez un peu d'eau si nécessaire et poursuivez la cuisson encore 15 minutes toujours à couvert. (Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau dans les carottes, elle ne doit pas rencontrer de résistance, si c'est le cas poursuivez la cuisson encore quelques minutes).

Retirez le couvercle, montez un peu le feu et laissez encore cuire 2 -3 minutes de plus, jusqu'à ce que les carottes soient caramélisées et que le jus se soit évaporé.

Servez immédiatement.

Attention le temps de cuisson dépend de la grosseur des carottes le miennes étaient plutôt épaisses, si vous avez des carottes plus fines diminuez le temps de cuisson.