

## *Carottes glacées à la menthe*

### *Pour 2 personnes*

*500 gr de carottes fanes*

*2 gousses d'ail*

*1 cuil à soupe d'huile d'olive*

*2 cuil à soupe de jus de citron*

*1 cuil à soupe de miel*

*1 cuil à soupe de pignon de pin*

*1 cuil à café rase de graines de coriandre*

*1 cuil à café rase de graines de fenouil*

*Quelques feuilles de menthe*

*Feta*

Lavez les carottes et coupez les fanes, Epluchez les gousses d'ail et écrasez-les avec la lame d'un couteau.

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 miel, le jus de citron et les graines. 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 les carottes pendant une quinzaine de minutes, retournez les carottes, rajoutez un peu d'eau si nécessaire et poursuivez la cuisson encore 10-15 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, ajoutez les pignons de pin, 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.

Au moment de servir ajoutez la feta coupée en petits morceaux et les feuilles de menthe

