***Carottes glacées aux épices à pain d'épices***

***Pour 4 à 6 personnes***

1 botte de carottes fanes multicolores

2 cuil à soupe d’huile d’olive

1 cuil à café de mélange d'épices pour pain d'épices

3 cuil à soupe de sirop d'érable

4 mandarines

1 poignée de noisettes concassées

Épluchez les carottes.

Pressez les mandarines pour récupérer leur jus 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 le miel, le jus de mandarines, le zeste râpé et le 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.

Servez les carottes nappées de leur sauce et saupoudrées de noisettes concassées et torréfiées au four à 200°C pendant quelques minutes.