



CAROTTES BRAISÉES

Par personne

 15 minutes

 40 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de carottes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à soupe de persil frais (5 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver, éplucher et relaver les carottes
- 2° Couper les carottes en rondelles fines et régulières
- 3° Mettre l'huile à chauffer dans une casserole, y faire revenir les carottes
- 4° Ajouter un peu d'eau de manière à obtenir une cuisson dans l'eau de constitution
- 5° Ajouter le sel et le poivre.
- 6° Faire cuire à feu moyen, à couvert 20 à 25 minutes, puis ôter le couvercle et poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation de l'eau
- 7° Hacher le persil frais
- 8° Servir bien chaud, décoré de persil.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (265 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	193 kcal	10 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	7 g	19 g	7 %
SUCRES	6 g	15 g	17 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	28 %
SODIUM	42 mg	111 mg	5 %