

CAROTTES BRAISÉES A L'ORANGE

Légume simple et économique associé à l'orange, pour une douceur acidulée. L'association de vitamine A (bêta-carotène des carottes), E (huile d'olive), C (jus orange) optimise l'effet antioxydant. Les herbes fraîches ajoutent des parfums naturels

1 oignon
3 gousses ail
600 gr Carottes
200 gr céleri branche
1 verre jus orange
3 càs huile d'olive

herbes fraîches
Sel - poivre
épices



🕒 15 minutes
🔥 40 minutes
🍴 3 portions



1. Préparer des herbes fraîches pour ce plat



2. Rincer, effiler et tailler en petits dés les branches de céleri



3. Émincer un oignon et les gousses d'ail, puis les plonger dans de l'huile d'olive chaude pour cuire à feu vif 2 ou 3 minutes



4. Ajouter le céleri et cuire encore 5 minutes à feu moyen



5. Peler et trancher les carottes en rondelles pour les ajouter à la garniture aromatique de céleri, ail et oignon



6. Ajouter les herbes fraîches



7. Ajouter le sel, poivre, gingembre



8. Bien remuer et faire sauter les carottes à feu vif



9. Ajouter un verre de jus d'oranges amères de préférence pour apporter un peu d'acidulé ainsi que le zeste d'orange



10. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant au moins 30 minutes (ajouter un peu d'eau si tout le jus est évaporé avant la cuisson des carottes)



11. Remuer de temps en temps pendant la cuisson, jusqu'à ce que les carottes soient cuites



12. Servir chaud



13. Déguster ce duo carottes-orange, parfumé aux herbes