Carottes glacées à l'orange

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes environs

Portions: 4

~Ingrédients

480 g (3 tasses) de carottes miniatures

125 ml (1/2 tasse) d'eau

Le jus et le zeste finement râpé de 1 orange moyenne

1 pincée de fécule de maïs

1/3 de c. à thé (de café) de cannelle moulue (moi 1/4 de c. à thé)

1 pincée de gingembre moulu

1 pincée de clou de girofle moulu

1 pincée de sel

1 1/2 c. à thé (à café) de cassonade ou de sucre roux

1 c. à soupe de beurre

~Préparation

1) Mettre les carottes et l'eau dans un plat à sauter-moyen, puis porter à ébullition. Couvrir et cuire à feu moyen-doux de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres mais encore un peu croquantes.

2) Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'orange (ajouter de l'eau pour obtenir 80 ml 1/3 de tasse de liquide en tout) (moi pas eu besoin car assez de liquide), la fécule de maïs, les épices et le sel. Dans le plat à sauter, ajouter la préparation de jus d'orange, la cassonade et le beurre en remuant. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le jus devienne luisant et que les carottes soient tendres.

3) Incorporer le zeste d'orange et servir aussitôt.

source: Mange donc de que tu aimes (valeur points plus weight Watchers pour chaque recette transcrit par ~Lexibule~

~Note: Je n'ai pas eu besoin d'ajouter un surplus d'eau car j'avais assez de jus.

~Aussi: J'ai ajouté 1/4 de c. à thé de cannelle.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule