

Carottes au four

Ingédients pour 2 personnes :

- 4 grosses carottes
- 1 belle échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1 capsule de Coeur de Bouillon Légumes
- Sel & poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180° C.

Épluchez et émincez très finement les carottes ainsi que l'échalote.

Ecrasez l'ail.

Déposez le tout dans un plat à gratin et ajoutez le sel et le poivre.

Versez 10 cl d'eau dans le plat et faites précuire 5 minutes au micro-ondes pour attendrir les carottes.

Sortez le plat du four à micro-ondes et ajoutez la capsule de Bouillon Légumes et l'huile d'olive, puis mélangez bien.

Enfournez le plat à 180° C pendant environ 40-45 minutes.

Parsemez de persil et servez aussitôt.