

*Salades et soupes de fruits*

# Carottes à la cannelle


**35 min 20 min 15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**82**

CALORIES

## Étape 1

### Préparation des carottes

- 1 Couper les extrémités, éplucher et rincer les carottes.
- 2 Les tailler en morceaux, comme on le souhaite. Pour faire comme le chef, couper les carottes en deux. Récupérer les pointes et arrondir un peu les bords du côté large.
- 3 Puis tailler les autres moitiés à la mandoline en rondelles assez épaisses.

## Étape 2

### Cuisson des carottes

- 1 Fendre les gousses de vanille en deux.
- 2 Mettre les gousses dans une casserole avec les bâtons de cannelle, le sucre et l'eau.
- 3 Remuer à l'aide d'une spatule, porter à ébullition à couvert.
- 4 Lorsque le mélange bout, découvrir et laisser bouillir le sirop pendant 5 bonnes minutes.
- 5 Ajouter les demi-carottes entières. Laisser cuire pendant 5 minutes puis ajouter les rondelles.
- 6 Laisser cuire pendant environ 10 à 15 minutes à petit

 Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour les carottes à la cannelle

1 kg **Carotte(s)**  
250 g **Sucre semoule**  
1 litre(s) **Eau**  
2 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**  
2 **Gousse(s) de vanille**

### Ingrédients pour le dressage

1 **Menthe fraîche**

feu.

- 7 Couper le feu, couvrir et laisser refroidir dans le sirop.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Retirer de la casserole les bâtons de cannelle et la vanille. Les réserver dans une assiette.
- 2 Retirer les gros morceaux de carotte, les réserver à côté des épices.
- 3 Récupérer les rondelles, les disposer dans l'assiette ou le bol de service.
- 4 Donner du volume avec les pointes de carottes. Décorer avec la vanille et la cannelle, ajouter une louche de bouillon.
- 5 Terminer avec une feuille de menthe ciselée. Servir.