

## Carottes étuvées ail et basilic

6 gousses d'ail  
1 oignon  
600 g de carottes en rondelles  
4 c à s d'huile d'olive (pour la poêle)

pour la sauce :  
le jus d' un citron  
6 c à s d'huile d'olive  
une c à s de miel  
du basilic (j 'espère que vous en avez congelé...)  
sel, poivre  
facultatif : une c à s de graines d'anis

Épluchez ail et oignon et coupez les en tranches

Faites les revenir dans une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive pendant 5 min environ.

Ajoutez les carottes, mélangez, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu doux 25 min en remuant de temps en temps.

Les carottes doivent rester un peu fermes mais prolongez le temps de cuisson si nécessaire.

Mélangez les ingrédients de la sauce (avec éventuellement les graines d'anis pilées) et versez les dans la poêle avec 6 cl d'eau

mélangez, laissez cuire encore une min puis sortez du feu.

Servez chaud avec du riz nature ou froid en entrée.