

Carottes forestières

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 112 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 kg Carotte
- 300.0 gr champignon
- 1.0 cs Persil
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 12.0 gr Sucre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 10.0 gr Margarine

Etape 1:Préparation des légumes

Eplucher les champignons et les couper en lamelles fines. Ensuite éplucher les carottes et les couper en rondelles.

Etape 2:Cuisson

Faire revenir dans une poêle les champignons, une noisette de margarine pendant 10 minutes à feu doux. Dans une casserole mettre le reste de la margarine, ajouter les carottes, le sucre, le sel, le poivre, et 50cl d'eau et le bouillon cube. Faire cuire jusqu'à évaporation du bouillon. Quand les champignons sont cuits les incorporer aux carottes.

Présentation :

Mettre les carottes dans un plat creux, saupoudrer de persil et servir aussitôt.