

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800g de carottes
- 3cs d'huile
- 1cs de graines de sésame
- Sel et poivre
- 3cs de sauce de soja
- 1cs d'huile de sésame
- 1gousse d'ail

Préparation

- Éplucher, laver, couper les carottes en rondelles.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'ail dégermé et haché pendant 1 mn sans faire colorer.
- Ajouter les carottes et laisser cuire 2 mn ; verser la la sauce de soja et l'huile de sésame.
- Saler et poivrer.
- Faire cuire pendant 15 mn ; les carottes doivent rester un peu croquantes.
- Ajouter un peu d'eau au cours de la cuisson pour que les carottes n'attachent pas.
- En fin de cuisson, parsemer de graines de sésame.