

## *Carottes glacées au miel*

1 botte de carottes nouvelles      1 cuillère à soupe de miel  
1 noix de beurre salé

- ✓ Eplucher les carottes en conservant les fanes.
- ✓ Les faire cuire dans de l'eau salée , environ 20 mn. Egoutter.
- ✓ Faire fondre le beurre dans une cocotte, et, lorsqu'il est bien chaud, y faire dorer les carottes une dizaine de minutes.
- ✓ Ajouter le miel par petites quantités, et laisser légèrement caraméliser.

(Source : L'Abeille de France)

## *Pain d'épices :*

Miel : 500 g      Cannelle : ½ cuillère à café  
Farine : 330 g      Gingembre (frais ou confit),  
Lait : 17 cl      badiane, muscade, cardamome, ...  
Bicarbonat de soude : 11 g

- ✓ Faire infuser les épices dans le lait froid ou tiède
- ✓ Mélanger le miel pour le ramollir
- ✓ Ajouter les autres ingrédients en alternant farine et lait, et en brassant vigoureusement pour bien homogénéiser
- ✓ Verser dans le moule
- ✓ Faire cuire à 150° pendant 40 à 50 mn

(Source : L. AMAIL)

## ***Flan au miel:***

400 g de Fromage blanc	150 g de miel ramolli au bain-marie
100 g de Crème fraîche	4 cuillérées à soupe de maïzena
4 œufs entiers battus	délayées dans 1 verre de lait

- ✓ Bien mélanger le tout
- ✓ Verser dans le moule
- ✓ Faire cuire à 160° pendant 30 à 35 mn

## ***Confit de Poires au miel :***

6 poires juteuses	Beurre, cannelle, jus de citron
6 cuillérées à soupe de miel	Glace à la vanille ou au chocolat

- ✓ Préparer les poires en quartiers ou en tranches épaisses
- ✓ Les faire dorer dans une poêle avec un peu de beurre
- ✓ Ajouter la cannelle et le miel, et laisser cuire à feu doux 10 à 15 mn
- ✓ Ajouter qq gouttes de jus de citron
- ✓ Servir tiède accompagné de glace à la vanille ou au chocolat

(Source: site Apiservices)