



les bonnes recettes de Marithé

Bonbons aux carottes

**SANS OEUF, SANS FARINE DE BLÉ, SANS LAIT,
SANS ARACHIDE, SANS ARÔME**

INGRÉDIENTS

- 1 kg de carottes,
- zeste d'orange non traitée (2),
- zeste de citron non traité (1),
- 1 kg de sucre cristallisé.

INSTRUCTIONS

- Hacher les carottes crues et épluchées très finement + les zestes.
- Placer le tout dans une casserole avec 2 petits verres d'eau.
- Cuire 2 heures environ en ayant soin de remuer de temps en temps.
- Lorsque la préparation a pris une couleur brune, retirer du feu et laisser refroidir.
- Façonner des petites boulettes et les rouler dans le sucre.
- Les laisser durcir jusqu'au lendemain.

Recette élaborée par
Mme Marie-Thérèse ROTH



Service de
Médecine Interne,
Immunologie Clinique
et Allergologie
Hôpital Central
29, Av. de Lattre de Tassigny
54035 NANCY Cedex