



# Gruau aux carottes

## Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale (ou de beurre)
- 60 ml (¼ tasse) de sucre blanc ou de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
- 500 ml (2 tasses) de carottes râpées
- 500 ml (2 tasses) de restant de gruau cuit
- raisins secs, graines de tournesol, lait chaud (facultatif)



Cette recette est idéale pour cuisiner les vieilles carottes dans le frigo. Les carottes ramollissent avec le temps, car elles perdent leur eau.

## Étapes de la préparation

- 1** Dans une poêle à feu moyen doux, chauffe l'huile avec le sucre, la vanille et les épices.
- 2** Ajoute les carottes râpées et mélange jusqu'à ce qu'elles soient légèrement cuites.
- 3** Dans un bol, verse le restant de gruau cuit et ajoute les carottes chaudes. Si tu veux, mets aussi des raisins secs, des graines de tournesol et un peu de lait chaud.

