

Accompagnement

Préparation:

30 min

Cuisson: 30 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 4 gros navets
- 100 gr de boulgour.
- Trois figues séchées et deux càs de raisins secs
- 40 gr de mélange d'amandes, pignons de pin, pistaches ...
- 1 càs de miel
- 1 càc de cannelle
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

Suggestion

Vous pouvez servir ces navets avec une viande épicée mais aussi, en augmentant les quantités comme plat végétarien unique.

Navets farcis aux mendiants, boulgour...

- Mettez les figues et les raisins secs à tremper dans de l'eau chaude.
- Lavez les navets, coupez la racine. Faites-les cuire dans de l'eau bouillant environ une demi heure (piquer pour voir si ils sont tendres).
- Une fois les navets cuits, coupez-les aux deux tiers et évidez la chair sans percer le navet qui va servir de contenant.
- Hachez grossièrement la chair.
- Mettez le boulgour à cuire, dans deux fois son volume d'eau avec la chair des navets, les raisins secs, les figues coupées en dès, et la cannelle.
- Laissez le boulgour absorber l'eau. En fin de cuisson, ajoutez le miel et l'huile d'olive. Salez.
- Farcissez les navets réchauffer et dressez. Parsemez de pistaches, pignons et amandes.



Suggestion de présentation

the
peas
green food