

Accompagnement

Préparation :

15 min

Cuisson: 30 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 600 gr de carottes multicolores
- 300 gr de navets
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de beurre ou d'huile végétale
- 2 càs de sucre
- 2 càs de persil haché
- Sel, poivre, thym

Suggestion

- Avec cette préparation sucrée salée, proposez une volaille ou un morceau de porc un peu épicé.
- Si vous voulez que les navets restent bien blancs cuisez-les séparément et ajoutez-les juste avant de faire caraméliser.

Poêlée de légumes aux couleurs automnales

- Epluchez les légumes
- Coupez les pommes de terre et les navets en dés et les carottes en rondelles.
- Dans une grande poêle ou une casserole disposant d'un couvercle, faites fondre la moitié du beurre.
- Une fois le beurre chaud, ajoutez les légumes coupés et faites-les blondir pendant cinq minutes.
- Ajoutez un verre d'eau, couvrez et laissez cuire 10 minutes à la vapeur.
- Après dix minutes, retirez les légumes de la casserole et réservez.
- Coupez l'oignon en rondelles et hachez l'ail.
- Faites-les revenir dans le reste du beurre fondu.
- Dès que l'oignon est cuit, remettez le reste des légumes, ajoutez un peu de thym, et le sucre. Salez, poivrez et laissez caraméliser quelques instants.
- Juste avant de servir, parsemez de persil haché.



Suggestion de présentation

the
peas
green food