

Navets caramélisés

Ingrédients:

- 1 botte de jeunes navets
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 500mL d'eau + 1 bouillon de légumes
- 1 noix de beurre
- sel et poivre



Lavez et épluchez les navets.

Dans une cocotte, faites revenir les navets entiers dans un peu d'huile d'olive.

Lorsqu'ils sont dorés de chaque côté, assaisonnez et ajoutez le sucre. Mélangez, laissez caraméliser 1 minutes puis versez l'eau et le bouillon par dessus. Les navets doivent être couverts d'eau.

Portez à ébullition puis baisser le feux.

Laissez mijoter, sans couvercle pendant une heure environ.

Lorsque les navets sont bien tendres et que l'eau s'est presque toute évaporée, ajouter une noix de beurre. Bien enrober les navets avec le jus de cuisson pendant 5min supplémentaires à feux doux.

Servir avec d'autres légumes, du riz et/ou de la viande.

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60