

NAVETS ET CAROTTES AUX EPICES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte et 1 sauteuse

Ingrédients :

4 pommes de terre

2 oignons, 3 carottes, 1 ou 2 navets

3 clous de girofle

Coriandre séchée, 2 morceaux de sucre roux, 10 cl de vin blanc

Quatre épices en poudre, cumin en poudre, Huile d'olive, sel et poivre

Préparation :

1 - Eplucher et couper en rondelles les pommes de terre, les carottes et les navets puis les faire cuire à l'eau bouillante salée.

2 - Couper un oignon en fines lamelles et éplucher l'autre pour le laisser entier.

3 - Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Y verser ensuite les pommes de terre, carottes et navets. Couvrir et faire cuire à feu doux 5 à 7 minutes pour colorer les légumes.

4 - Verser ensuite le vin blanc, les clous de girofles piqués sur un oignon et le sucre.

5 - Attendre encore 5 minutes environ avant de verser 1/2 cuillère à café de cumin et 1/2 cuillère à café de quatre épices. Faire cuire encore 5 minutes.

6 - Puis verser de la coriandre séchée (ou fraîche c'est encore mieux), saler et poivrer.

7 - Pour finir, goûter et ajuster selon votre goût. Ce plat est épicé et non piquant.