

CAROTTES et NAVETS AUX EPICES

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

Facile	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 40 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 1 sauteuse

Ingrédients :

4 pommes de terre**
2 oignons
3 carottes*
2 ou 3 navets*
2 clous de girofle
coriandre
2 morceaux de sucre roux**
cumin en poudre
quatre épices en poudre
10 cl de vin blanc
Sel, poivre**

Préparation :

1 - Eplucher et faire cuire les pommes de terre, les carottes et les navets à l'eau bouillante salée et laisser refroidir.
2 - Couper les oignons en fines lamelles, les pommes de terre, les carottes et les navets en rondelles.
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 min pour colorer les légumes.
4 - Verser ensuite le vin blanc, les clous de girofles 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 min.
6 - Puis verser de la coriandre, saler poivrer. Pour finir, goûter et ajuster selon votre goût. Ce plat est épicé et non piquant...

* Produits disponibles dans votre Panier Bio

** Produits disponibles chez Panier Naturel

N'oubliez pas de rendre le grand sac et les petits sacs