

## PANAIS AU MIEL ET AU GINGEMBRE

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

FACILE	Economique
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 cuit vapeur et 1 cocotte

### **Ingrédients :**

2 ou 3 panais  
1 oignon  
3 carottes  
3 pommes de terre  
Huile d'olive, sel, poivre, coriandre  
1 grosse cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à café de gingembre en poudre  
1 trait de vinaigre de cidre

### **Préparation :**

1- Eplucher, laver et découper les légumes en tronçons et l'oignon en petits morceaux  
2 - Précuire les légumes (sauf l'oignon) à la cocotte pendant 10 minutes.  
3 - Dans une cocotte, verser un peu d'huile d'olive, faire suer les oignons  
4 - Ajouter les légumes, faire caraméliser à feu doux et à couvert avec le miel et le gingembre et mélanger de temps en temps.  
5 - Lorsque les légumes sont dorés et les pommes de terre bien cuites, ajouter un trait de vinaigre de cidre, saler et poivrer, mélanger et servir avec un peu de coriandre ciselée.

### **Suggestion :**

Servir avec des râbles de Lapin marinés pendant une heure dans de l'huile d'olive, du miel, du gingembre, du vinaigre de cidre, du sel et du poivre, et cuit au four en papillotes (25 min à 190°).