CAROTTES ET NAVETS À LA CARDAMONE

INGRÉDIENTS

- 500g de carottes
- 500g de navets
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 c-à-c d'épices : cannelle et cumin en poudre
- Graines de cardamone ouvertes
- 1 c-à-c de gingembre
- 2 c-à-s de pistaches
- 3 c-à-s d'huile d'olive.
- 2 verres d'eau
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 55MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Peler et émincer les oignons, les échalotes et l'ail.

Piler les graines de cardamone. Presser le gingembre.

Faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les épices puis les oignons, les échalotes, l'ail et le gingembre.

Peler et couper en cubes les carottes et les navets. Les faire revenir 5mn à feu moyen. Verser la ½ de l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 40mn en ajoutant le reste de l'eau au fur et à mesure.

Augmenter le feu et prolonger la cuisson pendant 5mn pour faire dorer les légumes.

Saler et poivrer.

Piler les pistaches et en parsemer les légumes.