

NAVETS AUX SAVEURS D'ASIE



INGRÉDIENTS

- 500g de petits navets
- 3 carottes moyennes
- 2 grosses échalotes
- gingembre et ail
- une c-à-s de miel
- sauce soja
- poivre
- huile d'olive.

TEMPS DE PRÉPARATION:

15MN

TEMPS DE CUISSON :

12MN

TEMPS TOTAL :27MN

PRÉPARATION

*Peler les navets et les carottes.
Émincer les échalotes en tranches moyennes.*

Dans une cocotte minute, faire légèrement revenir les échalotes dans une cuillerée d'huile d'olive, ajouter les navets entiers et les carottes coupées en lamelles.

Poivrer et ajouter l'ail et le gingembre.

Ajouter un ½ verre d'eau et fermer la cocotte. A partir du sifflement, laisser cuire 4-5mn.

Ouvrir la cocotte et faire réduire à feu fort durant 1 minute.

Ajouter la sauce soja et le miel puis remuer pour bien enrober les légumes.

Arrêter le feu lorsque les légumes commencent à caraméliser.