CAROTTES, POMMES DE TERRE, NAVETS AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 3 carottes
- 1 gros navet
- 5 clous de girofle
- coriandre séchée
- 4 morceaux de sucre roux
- cumin en poudre
- quatre épices en poudre

TEMPS DE PRÉPARATION: 20MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL :1H

PRÉPARATION

Faire cuire les pommes de terre, les carottes et le navet à l'eau.

Couper les oignons en fines lamelles, les pommes de terre, les carottes et le navet en rondelles.

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

Verser ensuite les clous de girofles et le sucre.

Attendre encore 5 min 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.

Puis verser de la coriandre séchée (ou fraiche c'est encore mieux), saler poivrer.

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