

Poêlée de Navets caramélisés au miel et au gingembre

Ingrédients :

6 navets
2 betteraves cuites
1 morceau de gingembre (5cm environ)
1 CS de miel
4 feuilles de laurier
3 brins de thym
2 CS d'huile d'olive
Poivre & sel



Préparation :

- Commencer par éplucher les navets, les couper ensuite en 4, puis les mettre dans une casserole avec un fond d'eau.
- Faire cuire les navets 15-20 minutes : attendre qu'ils soient tendres et que toute l'eau soit évaporée.
- Pendant ce temps-là : peler le gingembre, le couper finement en julienne.
- Découper les betteraves en gros cubes.
- Dans une poêle faire revenir à l'huile d'olive sur un feu vif ; les morceaux de navets et de betteraves, le gingembre et le miel puis ajouter du sel et poivre.
- Pendant la cuisson remuer jusqu'à ce que les navets caramélisent.
- Déposer les brins de thym et les feuilles de laurier dans la poêle avant déglacer le tout avec un ½ verre d'eau. Mélanger l'ensemble et servir sans attendre.