

LEGUMES RACINES EN COCOTTE

FACILE	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 50minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte

Ingrédients :

4 carottes
1 panais
2 topinambours
1 navet
2 oignons
1 cuillère à soupe d'un mélange de curry, muscade et gingembre
Sel et poivre
Huile d'olive

Préparation :

- 1 - Eplucher les oignons en petits morceaux
- 2 - Eplucher et couper les carottes, les topinambours, le navet et le panais en grosses lanières
- 3 - Dans une cocotte, faire revenir ensemble tous ces légumes dans de l'huile d'olive
- 4 - Assaisonner avec les épices, du sel et poivre
- 5 - Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 10 minutes en remuant de temps en temps
- 6 - Puis recouvrir d'eau, ajouter 1 feuille de laurier et laisser cuire 40 minutes
- 7 - Server en accompagnement avec une viande et du blé mondé