

Petits légumes nouveaux sucrés-salés

Plat

Fraîcheur et délicatesses des légumes nouveaux et du sucré-salé

Couverts : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Botte de carottes nouvelles x1
Pommes de terre nouvelles x4
Botte de navets nouveaux x1
Petits oignons nouveaux avec fanes x4
Miel liquide 3 c. à soupe
Fleurs d'anis étoilé x2
Clous de girofle x2
Cube de bouillon (volaille) x1
Beurre frais
Persil haché
Sel / Poivre

Préparation

Epluchez ou grattez les petits légumes.

Coupez les carottes en tronçons puis en bâtonnets, coupez les navets en 2 selon grosseur, laissez les pommes de terres entières ou coupez-les en 2 ou 4 selon grosseur, épluchez les oignons en laissant une partie de la tige.

Dans une sauteuse, faites faire fondre doucement le miel. Quand il est mousseux, ajoutez-y les légumes, remuez pour bien enrober le tout.

Parallèlement, préparez un bouillon de volaille avec 25 cl d'eau chaude et la tablette. Quand le mélange est prêt, versez jusqu'à hauteur sur les petits légumes, salez légèrement, poivrez, ajoutez l'anis étoilé et les clous de girofle.

Couvrez et faites cuire à feu moyen en surveillant le bouillon qui doit réduire pour ne faire qu'un fond de jus.

Au bout de 20 min environ, vos petits légumes doivent être cuits mais encore fermes. Ajoutez alors du beurre frais en dés, du persil haché, remuez délicatement et servez en retirant la girofle et l'anis étoilé.

Si vous aimez, vous pouvez également ajouter une endive coupée en long et par moitié, du fenouil émincé...