Cocotte de légumes fruitée

navet + rutabaga + carotte + radis noir

POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION 20 MINUTES – CUISSON 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

4 navets boule d'or

4 petits rutabagas (ou 1 gros)

3 ou 4 carottes multicolores

2 ou 3 petits radis noirs

2 échalotes ou 3-4 oignons de printemps, ou cives

2 pommes

1 citron

1 verre de jus de pomme

2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol

Quelques feuilles de pourpier (facultatif)

Sel et poivre

LES LÉGUMES

Nettoyer les légumes, les éplucher seulement si nécessaire. Laver 1 pomme et la couper en quartiers, enlever le trognon, la citronner un peu. Peler et émincer les échalotes ou les oignons.

LA CUISSON

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et sur feu moyen, saisir tous les légumes, les échalotes ainsi que les quartiers de pomme en remuant. Poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps pendant quelques minutes puis ajouter le jus de pomme, baisser le feu et laisser cuire 15 à 20 minutes, le temps que les légumes cèdent à la pointe d'un couteau – ils doivent rester croquants.

LE SERVICE

Saler et poivrer puis ajouter les feuilles de pourpier, le cas échéant, et râper la pomme restante sur le dessus, juste avant de servir. Servir avec du boulgour, du riz complet ou comme accompagnement.