

## Gratin de navets nouveaux

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 botte de navets nouveaux (6 petits navets, avec les fanes)</li><li>• 20 grammes de beurre ou d'huile d'olive</li><li>• 20 grammes de farine de blé</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 cl de lait (éventuellement) de soja</li><li>• 40 grammes de pain grillé mixé (ou chapelure)</li><li>• 20 grammes de comté ou de pecorino romano</li></ul> |
|--|--|

Laver les navets et les fanes. Emincer les fanes et couper les navets en rondelles pas trop fines. Cuire à l'étouffée avec un tout petit peu d'eau pendant 15 mn environ. Egoutter et placer dans un plat à gratin. Chauffer le beurre ou l'huile dans la casserole. Ajouter la farine d'un seul coup et bien remuer. Ajouter le lait petit à petit tout en remuant bien. La sauce doit être plutôt épaisse. Saler. Verser sur les navets. Mélanger le pain ou la chapelure et le fromage râpé. Parsemer sur le gratin. Enfourner pour 15 mn à 180 °C et servir bien chaud.

Source: Cleacuisine.fr

## Navets et carottes gratinés au chèvre frais

### Pour la sauce béchamel

- 1 oignon
- persil
- 35 g de farine
- 400 g de lait entier
- 150 g de bière blonde

### Pour les légumes

- 590 g de carottes
- 315 g de navets
- Sel & poivre
- 150 g de fromage frais de chèvre
- 150 g de fromage à pâte dure pour gratiner

Laver et couper les légumes (en dés), cuire à feu doux dans un peu d'huile pendant 10 minutes et assaisonner. Pour la béchamel, dans le blender, placer les oignons, le persil, la farine, le lait, la bière. Hacher l'ensemble pendant 1 min puis verser dans une casserole moyenne, mettre à feu modéré et cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Dans des ramequins, placer les légumes, ajouter quelques noix de fromage frais de chèvre, la béchamel et le fromage râpé.

Placer sous le gril du four pendant 10 à 15 minutes, servir aussitôt avec une viande ou une volaille rôtie par exemple.



## Mijotée de navets de l'orient

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 navets moyens / 3 oignons</li><li>• huile d'olive</li><li>• 1 cube de bouillon</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• cumin et curry en poudre</li><li>• 150 g d'amandes effilées</li><li>• raisins secs</li></ul> |
|--|--|

Eplucher les navets et oignons puis couper les navets en quartiers généreux. Faire chauffer 1 litre d'eau avec un bouillon. Faire revenir les oignons dans 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à suintement. Ajouter aux oignons 3 càs de bouillon puis ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter le cumin et le curry en poudre, 2 c. à soupe de bouillon. Laisser imprégner. Ajouter enfin les raisins secs et le bouillon restant. Laisser mijoter à feu très doux. Enfin disposer 10 minutes avant la fin de cuisson les amandes effilées et laisser terminer la cuisson.

# Nos Racines

## Tatin de navets au miel et au thym

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 pâte brisée</li><li>• 500 g de petits navets</li><li>• 100 g de fromage de brebis</li><li>• 6 càs de miel</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 brins de thym</li><li>• huile d'olive</li><li>• poivre au moulin</li></ul> |
|---|---|

Laver (brosser) les navets et les couper en rondelles et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore un peu croquants. Verser 2 càs de miel dans une poêle, parsemer de thym, étaler les rondelles de navet et napper du reste de miel. Laisser cuire à feu doux pendant quelques minutes puis retourner les rondelles, monter le feu et faire dorer pendant 5 minutes.

Préchauffer le four à 180°, huiler le moules à tarte, disposer les rondelles de navet en rosace, parsemer de thym puis de lamelles de fromage, poivrer. Découper la pâte brisée la taille du moule, déposer sur les navets, faire des petites entailles. Enfourner pendant 25 minutes et servir chaud.

## Poulet aux navets et au miel

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• navets</li><li>• 2 escalopes de poulet</li><li>• 4 échalotes</li><li>• huile d'olive</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 cuillerées à soupe de miel</li><li>• 1 cuillerée à café de gingembre</li><li>• 1 cuillerée à café de cumin</li><li>• sel</li></ul> |
|--|--|

Peler les navets, les couper en demi rondelles pas trop fines (ou quart de rondelles si les navets sont gros) et les faire cuire 10 min à la vapeur. Émincer les échalotes en fines rondelles et les faire revenir quelques secondes dans l'huile d'olive. Ajouter le poulet coupé en cubes et faire dorer.

Ajouter du sel, le gingembre et le cumin, mélanger. Ajouter les navets, mélanger et laisser mijoter sur feu doux 5 min. Ajouter le miel, bien mélanger et laisser de nouveau mijoter à feu doux 5 à 10 min.

## Mini navets glacés aux 5 épices

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 petits navets de printemps</li><li>• 50 g de sucre roux</li><li>• 1 c. à café de mélange 5 épices (badiane, coriandre, girofle, fenouil, cannelle)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• quelques feuilles de coriandre</li><li>• huile d'olive</li><li>• sel, poivre</li></ul> |
|---|--|

Débarrassez les navets des feuilles. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez les navets et faites-les colorer quelques minutes en les retournant régulièrement.

Saupoudrez de sucre et d'épices et couvrez d'eau à mi-hauteur des navets. Faites cuire 20 minutes environ, à feu moyen, en retournant les navets régulièrement et en les enrobant progressivement de jus. Stoppez la cuisson dès qu'il ne reste plus qu'un fond de caramel épais. Enrobez une dernière fois les navets de caramel et parsemez de feuilles de coriandre ciselées.

Source : <http://www.cuisineaz.com>



# Nos Racines

