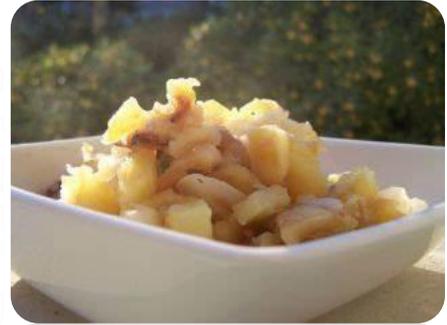
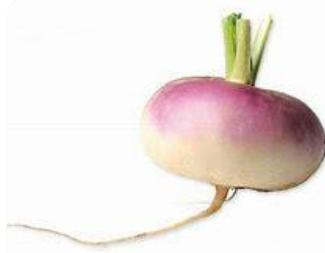




Les Saveurs du Bois du Roc



Sauté de navets aux pommes et au miel

Pour 2 personnes Temps de préparation 10 min Cuisson 10 min

Ingrédients :

- 1 kg de navet
- 4 pommes
- 2 oignons
- 100g de noix
- 4 citrons
- 4 cuillères à soupe de miel
- Huile de tournesol

1. Laver et couper les navets non épluchés en dés.
2. Eplucher et couper en dés les pommes. Faire revenir dans l'huile l'oignon émincé, ajouter les navets et un demi verre d'eau.
3. Bien mélanger et cuire à feu doux durant 5 minutes.
4. Ajouter les pommes et poursuivre la cuisson en attendant que le jus s'évapore.
5. Ajouter le miel, les noix et le jus de citron et bien mélanger pour que les navets et les pommes soient bien enrobés de miel.
6. Servir ce sauté de navets accompagné de polenta gratinée et de mâche.

Bon appétit !