

Légumes-racines glacés aux agrumes et au gingembre

. Nombre de personnes : 4

. Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min

Ingrédients :

- 200 g de panais
- 150 g de carottes jaunes
- 150 g de carottes violettes
- 200 g de betterave chioggia
- 200 g de navets de boule d'or
- 1 pamplemousse bio
- 2 oranges bio
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 cm de racine de gingembre
- 30 g de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Epluchez et lavez tous les légumes, coupez-les en morceaux de taille égale. Lavez et zestez une orange et la moitié du pamplemousse, pressez tous les agrumes. Epluchez et râpez le gingembre.
2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Quand le beurre mousse, ajoutez les morceaux de légumes-racines, faites les sauter 2 min sur feu vif. Salez, poivrez, ajoutez le sirop d'érable, laissez légèrement caraméliser puis ajoutez le zeste d'orange et de pamplemousse, le gingembre râpé et le jus des agrumes. Complétez avec un peu d'eau jusqu'à hauteur des légumes.
3. Couvrez les légumes avec une feuille de papier cuisson, faites cuire les légumes 25 à 30 min sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient glacés et fondants.
4. Servez les légumes glacés avec une viande rouge ou blanche, ou dégustez-les seuls parsemés d'un crumble aux graines.