



Légumes variés

Légumes glacés



50 min **20 min** **30 min** **0** **127**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la poêlée de légumes

200 g **Carotte(s)**
200 g **Céleri-Rave**
200 g **Navet**
25 g **Sucre semoule**
1 c. à café **Sel**
30 g **Beurre**
200 ml **Eau**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Eplucher les carottes, le céleri-rave, les navets.
- 2 Tailler les légumes en bâtonnets.
- 3 Les rincer à l'eau froide.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Faire fondre la moitié du beurre dans une sauteuse.
- 2 Attention, le beurre doit être fondu mais ne doit pas grésiller.
- 3 Ajouter les légumes et les faire blondir pendant 2/3 minutes.
- 4 Verser l'eau dessus. Les légumes doivent être immergés mais ne doivent pas trop flotter.
- 5 Ajouter le sucre.
- 6 Il faut les couvrir à hauteur.
- 7 Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 30 min.
- 8 Passé les 30 min, les légumes sont cuits. S'il reste encore de l'eau, retirer le couvercle et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit entièrement absorbée.

- 9 Faire revenir les légumes dans une poêle avec le beurre restant.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les légumes dans des assiettes de service ou un plat. Servir sans attendre.