



Les Jardiniers du Val d'Authion

.NAVETS confits au MIEL.

INGRÉDIENTS

- Navets nouveaux : 1 botte
- Miel : 1 cuillère à café
- Sauce soja : 2 cuillères à café
- Un demi verre d'eau
- Beurre : 20 g
- Sel
- Poivre

DÉROULÉ DE LA RECETTE

1. Couper les fanes des navets nouveaux en conservant un demi-centimètre de vert.
2. Brosser les navets et les rincer.
Il ne faut pas les éplucher car la peau est très fine.
3. Les couper en 2 s'ils sont un peu gros afin que le temps de cuisson soit homogène.
4. Faire chauffer doucement le beurre dans la sauteuse puis ajouter les navets, le miel, la sauce soja et l'eau. Mélanger.
5. Couvrir et laisser cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau.
Poivrer. Ce n'est pas la peine de saler grâce à la sauce soja.
6. En fin de cuisson, faire rouler les navets avec une cuillère pour les enrober de la sauce sirupeuse.