

Tatin de navets et poireaux aux quatre-épices

Ingrédients :

3 navets 2 poireaux 1 rouleau de pâte feuilletée

3 c. à soupe de miel 40 g de beurre 20 g de sucre bio 1 c. à café de quatre-épices sel

Préparation :

Préchauffer le four à 200 (th.6-7). Éplucher les navets, les couper en rondelles assez fines.

Retirer la partie vert foncé des poireaux, les rincer puis, les couper en rondelles. Couvrir d'eau salée à mi-hauteur et laisser cuire 8 à 10 min.

Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle pour y faire revenir les navets. Lorsqu'ils sont dorés, verser la moitié du miel par-dessus, laisser caraméliser. Couvrir d'eau à mi-hauteur et laisser confire 10 min à feu doux. Ajouter le sucre sur les poireaux et faites caraméliser.

Beurrer un moule à manqué, sans oublier les bords, puis le placer sur feu doux, y verser le reste de miel et les épices. Laisser fondre le tout, mélanger, puis retirer du feu. Ranger les navets confits et les poireaux caramélisés dans le fond du moule en les serrant bien. Saler.

Dérouler la pâte feuilletée sur les légumes en rentrant bien les bords sur les côtés du moule. Piquer la pâte à la fourchette. Enfourner 20 min au four. Laisser refroidir la tarte Tatin avant de la démouler.



Les poireaux et navets à l'orientale

Ingrédients :

une botte de poireaux- 3 navets- 2 oignons jaunes- 2 gousses d'ail- 3 c. à café de cumin en poudre- 2c. à café de Raz El Hanout 2 c. à soupe de crème fraîche- 1 c.à soupe de moutarde- 1 cube de bouillon de légumes, beurre, sel, poivre.

Préparation :

Faire dissoudre dans un demi-verre d'eau chaude le cube de bouillon. Couper les poireaux en rondelles moyennes en ne gardant que les blancs.

Éplucher les navets, oignons et les couper en rondelles également.

Faire cuire le tout à la vapeur 10 mn puis, faire revenir tous les légumes à feu vif dans du beurre. Parsemer des épices, de sel et poivre.

Ajouter la cuillère de moutarde et l'ail écrasé.

Verser le bouillon et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la crème fraîche juste avant la fin de la cuisson.