

LÉGUMES GLACÉS AU MIEL/VINAIGRE DE CIDRE ET FETA/GRENADE

Pour 4 personnes

Pour la cuisson:

- 20 cl d'eau froide pour le début de cuisson des légumes (les légumes doivent être recouverts de moitié)
- 35 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel
- Quelques branches de romarin
- 1 cuillère à café de sel marin

Légumes:

- ½ botte de carottes fanes pelées
- 2 betteraves pelées détaillées en 4 quartiers
- 2 navets pelés coupés en deux

Accompagnements:

- 50 g de féta émiettée
- 2 cuillères à soupe de grenade égrainée
- ½ fenouil détaillé à la mandoline



Déposez le Maho Nabé avec 20 cl d'eau froide salée ainsi que vos légumes à ½ couvert, incorporez 25g de beurre et faites chauffer à feu vif. Remuer de temps à autre.

Lorsque l'eau s'est évaporée, glacez vos légumes en ajoutant, 10 g de beurre, 1 cuillère à soupe de miel, baissez à feu doux et remuez vos légumes jusqu'à ce qu'ils caramélisent légèrement.

Dressez dans un plat, ajoutez la féta, les graines de grenade, le basilic et servez aussitôt.

Vous pouvez glacer vos légumes avec du sucre, du sirop d'érable, du vinaigre (cidre, balsamique...). Choisissez ce qui vous convient le mieux.