



Navets et carottes, crème à la moutarde à l'ancienne



Le navet, je ne sais jamais trop comment le cuisiner - à part en potage ou en pot-au-feu. N'ayant pas trop le temps en ce moment de chercher ni de cuisiner durant des heures, j'ai simplement imaginé une recette ultra-simple avec ce qui me tombait sous la main : des carottes, de la moutarde et un restant de crème de soja. Vous devinez ce qui suit, on pré-cuit les légumes à l'eau avant de les faire mijoter dans une sauce à la crème fraîche moutardée.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de navets
- 500 g de carottes
- 1 cuil à soupe de moutarde à l'ancienne
- 100 ml de crème de soja
- sel et poivre

Préparation :

Faites bouillir une grande casserole d'eau salée.

Peler et émincer les navets et les carottes en fines tranches. Plonger d'abord les carottes et laisser cuire 5 minutes puis ajouter les navets émincés et laisser encore cuire durant 10 minutes. Égoutter.

Finir de cuire les légumes égouttés dans une poêle, ajouter la crème et la moutarde. Saler, poivrer. Laisser frémir 2 minutes, couper la cuisson et servir aussitôt.

Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux.

Le 01 Décembre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/12/01/19721280.html>