

## Fées Mains by Marjorie



### Filets de canettes poêlés au miel et navets glacés :

Les ingrédients pour 4 personnes : 3 filets de canettes – 3 Càs de miel d'arbousier ou de garrigue – 3Càs de vinaigre balsamique – 1CàC de 4 épices en poudre – 12 navets moyens – 50g de beurre – 2Càs rases de cassonade –  $\frac{3}{4}$  de cube de bouillon de légumes – 20cl d'eau – 1 feuille de laurier – 1 brin de thym – sel – poivre

*Eplucher et laver les navets puis les couper en quartiers.*

*Faire revenir les morceaux de navets dans le beurre et ajouter la cassonade. Faire caraméliser les navets puis ajouter 20cl de bouillon de légumes préparé avec 20cl d'eau et les  $\frac{3}{4}$  de cube de bouillon de légumes.*

*Saler et poivrer puis ajouter la feuille de laurier et le brin de thym préalablement lavés.*

*Faire cuire à feu moyen jusqu'à évaporation. Compter 30mn de cuisson au minimum. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour poursuivre la cuisson. Les navets doivent être colorés et translucides.*

*Pendant ce temps, faire chauffer à feu moyen le miel pour le faire fondre. Ajouter le vinaigre balsamique, le mélange de 4 épices. Saler et poivrer.*

*Inciser la peau des filets de canettes en formant des grilles.*

*Poser dans une poêle chaude les filets de canettes côté peau, les faire dorer et les retourner pour les faire dorer de l'autre côté.*

*Ajouter le mélange miel/vinaigre balsamique et faire cuire à couvert environ 15mn à feu moyen.*

*Vérifier la cuisson.*

*Couper les filets de canettes en fines tanches et les servir avec les navets glacés*

Fées Mains by Marjorie  
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>