

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>