

LEGUMES A L'HUILE D'ARGAN ET CITRON CONFIT AU MIEL



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

Pour 4 personnes:

5 carottes

Une petite patate douce

2 petits navets

1 panais

Quelques petites sommités de brocolis

1/2 citron confit au miel

3 càs d'huile d'argan

4 càs de crème liquide ou de crème de soja

Sel et poivre

Laver et éplucher tous les légumes racines, les tailler en gros bâtonnets avant de les faire cuire séparément dans l'eau bouillant salée jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres (le temps de cuisson varie selon les légumes et la taille des bâtonnets). Laver le brocoli et cuire les sommités de la même façon environ 2 minutes après la reprise de l'ébullition.

Avant le service, mettre 3 càs d'eau dans une poêle style wok, mélanger les légumes et les réchauffer doucement.

La crème à l'huile d'argan:

Chauffer la crème avec une pointe de sel, ajouter l'huile et émulsionner au mixer plongeant.

Servir les légumes en les arrosant de cette crème et en les parsemant de quelques fines lanières de citron confit maison.