

# Raves confites et vinaigre balsamique

Le tout en BIO

Recette proposée par Jean Montagard, chef bio, conseil culinaire

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 4 petits navets               | 80g de beurre          |
| 1 gros navet jaune            | Sel, sucre             |
| 1 grosse carotte              | ¼ de litre de vinaigre |
| 200g de céleri rave           | balsamique             |
| 200g de panais                | 4 branches de cerfeuil |
| 1 petite betterave rouge crue | Papier sulfurisé       |
| ½ coing                       |                        |

## RECETTE :

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 30 minutes

Eplucher tous les légumes et le fruit.

Découper en 4 le navet jaune, la carotte, le céleri rave, le panais, la betterave rouge et le coing.

Prendre 4 russes à fond très épais (idéal en fonte émaillée), répartir bien à plat :

- dans la première : navets blancs, navets jaunes et carottes
- dans la deuxième : céleri rave et panais
- dans la troisième plus petite : la betterave
- et dans la quatrième aussi petite : le coing.

Répartir dans chaque russe le beurre en parcelle (20g), saler une pincée, sucrer une cuillère à café rase et ajouter de l'eau au ¾ des légumes.

Poser sur chaque russe un rond de papier sulfurisé.

Cuire à vive ébullition 5 minutes, puis baisser le feu jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et qu'une légère caramélisation se forme (vérifier très souvent).

Faire réduire le vinaigre balsamique au ¼.

Répartir tous les légumes et le coing sur chaque assiette.

Poser la branche de cerfeuil et verser sur les légumes un filet de vinaigre balsamique réduit.

Bon appétit

Plat BIO

Agence  
BIO