

LEGUMES CONFITS SANS ODEUR

Cet accompagnement sucré-salé ravira les " bouches sucrées ". Les épices ajoutées sont dites " chaudes " et sont indiquées en cas de rhume et diverses infections pouvant survenir pendant les traitements où le système immunitaire est affecté.



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 30 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 3 navets
- 3 grosses pommes de terre
- 100 g d'oignons grelots
- 2 bâtons de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 2 clous de girofle
- 2 c. à s. de miel
- 4 c. à s. d'huile
- sel

Préparation

Éplucher les légumes et les laver. Couper les pommes de terre en gros quartiers et les navets si besoin.

Peler les oignons grelots. Casser les bâtons de cannelle en petits morceaux.

Mettre les légumes, les épices et le miel dans un sac cuisson pour four traditionnel. Malaxer le sac avant de mettre au four.

Cuire pendant une trentaine de minutes dans un four à 180°C.

Servir à la fin de la cuisson, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.