



Duo de légumes racine café et chicorée

Catégorie : Accompagnements

Ingrédients :

panais en cubes : 5 kg
carottes jaunes en cubes : 5 kg
échalotes ciselées : 0,5 kg
café : 1 l
chicorée liquide : 0,05 l
beurre : 1 kg
graines de sésame torréfiées : 0,1 kg
sel, poivre, cumin en quantité suffisante

Coût :	faible
Difficulté :	simple
Saison :	Automne
GEMRCN :	ACC 1

La recette :

Progression :

Faire revenir les dès de panais et les dès de carottes jaunes dans le beurre.
Ajouter les échalotes, le sel, le poivre et le cumin moulu.
Mouiller au café et à la chicorée liquide, laisser étuver jusqu'à ce que les légumes soient encore croquants.
Terminer en parsemant des graines de sésame torréfiées. Rectifier l'assaisonnement, dresser.