



# Légumes d'automne glacés

 En deux mots :

Une recette 100% végétarienne et végan à base de légumes racines, de châtaigne et de raisins secs pour un mélange sucré salé qui claque en bouche.

Une légère pointe d'amertume qui peut surprendre compensée par le sucre du sirop d'érable et des raisins secs.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Difficulté : 

## Ingrédients

- ▶ 100 g de carotte
- ▶ 100 g de radis blanc (daikon)
- ▶ 50 g de navet boule d'or
- ▶ 70 g de châtaigne
- ▶ 10 g de raisin sec
- ▶ 1 cuillère à café d'huile de sésame
- ▶ 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- ▶ 1/4 cuillère à café de fleur de sel
- ▶ 1/8 cuillère à café de quatre épices
- ▶ 10 cl d'eau

## Instructions

Laver, peler et couper en petit dès les légumes

Couper les châtaignes en petits morceaux

Mélanger les légumes coupés, les morceaux de châtaigne et les raisins secs

Mettre à chauffer une sauteuse avec l'huile de sésame

Mettre le mélange de légumes, châtaigne et raisins secs dans la sauteuse

Mélanger pour bien enrober le tout avec l'huile de sésame

Ajouter le sirop d'érable et le sel

Mélanger à nouveau pour enrober les légumes

Mettre environ 10cl d'eau au fond de la sauteuse (attention, l'eau ne doit couvrir les légumes en totalité)

Découper une feuille de papier cuisson à la dimension de la sauteuse et y faire un trou au centre

Poser la feuille de papier cuisson sur les légumes

Ajouter le 4 épices au bout de 35 minutes

Laisser cuire à feu doux environ 40 minutes (attention à surveiller que le liquide ne se soit pas évaporé en totalité, si c'est le cas, en ajouter un peu)

## Accompagnement :

Les légumes glacés peuvent être accompagnés de quinoa, de riz ou de toutes autres céréales de votre choix.

## Astuces :

Attention à ne pas mettre trop de quatre épices, il peut apporter une amertume supplémentaire au plat. Ajouté en fin de cuisson, le quatre épices parfume sans apporter cette amertume éventuelle. Le radis daikon et le navet boule d'or peuvent amener de l'amertume au plat. Ils peuvent être remplacés par des pommes de terre, du fenouil...



### *Aller plus loin :*

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.