

POÊLÉE DE CAROTTES & PANAIS AU CUMIN ET CITRON

 Pour 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 20 min



INGRÉDIENTS

- 800 g de carottes
- 500 g de panais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin (graines ou moulu)
- 1 pincée de curcuma (optionnel)
- Le zeste fin d'½ citron
- Le jus d'¼ de citron
- Sel, poivre
- Persil ou coriandre fraîche

PRÉPARATION

1. Éplucher les carottes et les panais, puis les couper en bâtonnets fins ou demi-rondelles régulières.
2. Faire chauffer une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive. Ajouter les légumes, le cumin et le curcuma si utilisé. Mélanger pour bien enrober.
3. Saler légèrement, couvrir et laisser cuire 10 à 12 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement fermes.
4. Retirer le couvercle et laisser colorer 2 à 3 minutes.
5. Hors du feu, ajouter le zeste et le jus de citron, poivrer et ajuster l'assaisonnement.



Florian Bastier