

# LÉGUMES D'AUTOMNE AUX ÉPICES

LÉGUMES D'AUTOMNE AUX ÉPICES à base de navets boule d'or, panais, rutabagas, topinambours, un duo jaune et blanc de légumes tendres et parfumés. La préférence à braiser des légumes dans un bouillon, permet de ne pas trop élever la température pour une cuisson raisonnée.

1,4 kg - brut LÉGUMES :  
2 navets boule d'or  
2 rutabagas  
3 Panais  
6 topinambours  
1 oignon

3 càs huile d'olive  
3 étoiles anis étoilé  
épices  
2 càs persil  
sel



🕒 20 minutes  
👤 30 minutes  
🍴 4 portions



1. Faire suer un oignon émincé dans de l'huile d'olive



2. Éplucher tous les légumes



3. Trancher les légumes un à un de façons différentes pour les distinguer ensuite : Commencer par exemple avec les panais en rondelles



4. Puis les navets boule d'or en 2 puis en triangles autour d'une forme ronde



5. Puis les rutabagas en dés



6. Enfin les topinambours en 2 dans le sens de la longueur



7. Une fois les légumes assemblés par dessus l'oignon chaud, bien mélanger



8. Ajouter de l'eau (ou du bouillon, ou une infusion/décoction de plantes) mais pas trop pour ne pas couvrir (à mi-hauteur des légumes dans l'idéal)



9. Ajouter de l'anis étoilé et des épices : ras-el-hanout



**10.** D'autres épices possibles : anis vert, gingembre, cardamone...



**11.** Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes



**12.** A la fin de la cuisson, ajouter le persil et mélanger



**13.** Servir chaud