NAVETS ET BUTTERNUT PERSILLÉS AUX POIS CHICHES

Pour optimiser la préparation des supers aliments que sont les navets de la famille des choux, en ajoutant un légume adoucissant comme la butternut et un féculent pour la satiété comme les pois chiches

1 kg navets violets 1 petite courge butternut 1 bouquet persil 600 gr pois chiches Sel - poivre aromates

3 càs beurre de coco 3 càs huile d'olive



20 minutes 20 minutes

6 portions



1. Laver, peler et découper les 2. Peler la courge butternut navets en dés





3. Faire blanchir les navets pour enlever l'amertume, en les plongeant dans un grand volume d'eau bouillante salée, cuisson 5 minutes environ



4. Pendant ce temps découper en 5. Faire dorer la courge dans un peu 6. Égoutter les navets et ajouter à la dés, la courge pelée et vidée de ses de beurre de coco environ 5 minutes courge graines







7. Ajouter sel, poivre, aromates (ail 8. des ours, épices...)



Ajouter le persil généreusement



hâché 9. On peut éventuellement ajouter un peu d'huile d'olive, bien remuer le tout pour cuire à feu doux environ 5-10 minutes



10. Une fois les légumes cuits 11. Bien mélanger le tout (tendres mais encore fermes pour ne pas s'écraser), ajouter les poischiches rincées et égouttées





12. Couvrir, laisser finir la cuisson à feu doux encore 3-5 minutes



13. Servir chaud ce délicieux plat hivernal