




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 navets en dés



2. Peler la courge butternut



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 dés, la courge pelée et vidée de ses graines



5. Faire dorer la courge dans un peu de beurre de coco environ 5 minutes



6. Égoutter les navets et ajouter à la courge



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



8. Ajouter le persil hâché généreusement



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 (tendres mais encore fermes pour ne pas s'écraser), ajouter les pois-chiches rincés et égouttés



11. Bien mélanger le tout



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



13. Servir chaud ce délicieux plat hivernal