

NAVETS AU MIEL, THYM ET CREME FRAICHE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800 g de navets (petits de préférence)
- 2 cuillères à soupe de miel (miel liquide type acacia ou toute fleurs)
- 2 branches de thym frais (ou 1 cuillère à café de thym séché)
- 15 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre

Préparation

1. Préparer les navets

Éplucher les navets et les couper en quartiers (ou en rondelles épaisses s'ils sont petits).
Les blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis les égoutter.

2. Caraméliser au miel et thym

Dans une poêle, faire fondre le beurre avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter les navets, le miel et le thym.

Laisser revenir à feu moyen-doux pendant 10 à 12 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les navets soient légèrement dorés et enrobés.

3. Ajouter la crème fraîche

Baisser le feu, ajouter la crème fraîche et mélanger délicatement.

Saler, poivrer, et laisser cuire encore 2 à 3 minutes pour que la sauce nappe bien les navets.

4. Servir

Retirer les branches de thym, servir chaud, en accompagnement d'une volaille rôtie, d'un poisson blanc ou d'un plat végétarien.

Astuce : Pour plus de profondeur, vous pouvez déglacer la poêle avec un petit trait de jus de citron ou de vinaigre de cidre avant d'ajouter la crème, afin d'équilibrer le sucré du miel.