



CAROTTES & PANAIS AU MIEL

avec le chef Glodi Limangi

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers.

- 1 carotte rouge
- 2 carottes jaunes
- 2 carottes oranges
- 1 panais
- Beurre
- Sel, poivre
- 2 branches de romarin
- 2 c. à café de miel
- 1 grenade
- 1 bouquet de ciboulette fraîche
- Feta

PRÉPARATION

Préparation des légumes

- 01.** Peler les légumes et couper les en quatre dans le sens de la longueur.
- 02.** Retirer le coeur du panais.
- 03.** Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir les légumes quelques minutes.
- 04.** Assaisonner de sel et de poivre.
- 05.** Ajouter une noix de beurre, les branches de romarin et le miel.
- 06.** Mélanger, puis transférer les légumes dans un plat allant au four.
- 07.** Enfourner pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

Préparation de la garniture

- 08.** Hacher la ciboulette à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- 09.** Couper la grenade et prélever les graines.
- 10.** Émietter la feta.



recette de l'émission du
31.10.2025



DRESSAGE

- 11.** Disposer harmonieusement les légumes rôtis au centre de l'assiette.
- 12.** Parsemer de feta, de graines de grenade et de ciboulette.
- 13.** Poivrer selon vos goûts.
- 14.** Terminer avec un léger filet de miel pour une touche gourmande.

Bonne dégustation!

