



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

PLAT

Navets nouveaux épicés



Durée total réalisation : 30 mn

- Temps préparation : 15 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 15 mn

Ingédients (pour 4) :

- 6 à 8 navets nouveaux
- Les feuilles bien fraîches des navets ou d'une botte de radis ou le vert d'une botte de blettes
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 cc de curry
- 1 cc de curcuma
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 yaourt nature velouté
- 3 à 4 feuilles de menthe

Préparation de la recette :

Étape 1

Eplucher et couper les navets en petits cubes.

Étape 2

Les faire cuire à la vapeur.

Étape 3

Laver et essorer les feuilles puis les hacher grossièrement.

Étape 4

Emincer l'ail.

Étape 5

Chauffer l'huile dans une poêle et y faire cuire les feuilles et l'ail 4 à 5 mn.

Étape 6

Ajouter les épices, saler.

Étape 7

Mélanger avec les navets cuits.

Étape 8

Hacher les feuilles de menthe.

Étape 9

Les mélanger avec le yaourt.