**Légumes cuits par glaçage**

**Ingrédients pour 2 personnes :**

* 3 à 4 navets (violet, boule d’or, marteau…)
* 1 cuillère à café de sucre
* 1 cuillère à café de sel
* Poivre
* persil

Facultatif : 5 g de beurre.

**Réalisation :**

Laver, éplucher et couper en dés les navets.

Mettre les dés de navets dans la poêle ou une casserole avec le sucre, le sel, le poivre et un verre d’eau (et le beurre). Laisser cuire jusqu’à évaporation de l’eau. Parsemer de persil haché. Déguster.

**Légumes Sucrés/salés**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

* 1 fenouil
* 2 carottes
* 2 navets violets
* 2 cuillères à soupe de miel.
* 2 cuillères à soupe de soja
* 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
* 2 cuillères à soupe d’amandes concassées

ou effilées

**Réalisation :**

Laver, éplucher et couper en morceaux réguliers les légumes.

Mettre les légumes dans la poêle avec l’huile. Ajouter le miel, laisser cuire environ 10 minutes. Ajouter le soja. Ajouter les amandes. Servir.