



**Marché
DelaGare**
DE SHERBROOKE

Navets Scarlet au miel

Ingrédients

1 kg de navets Scarlet
1 c. à soupe de miel
20 g de beurre
1/2 tasse d'eau
1 c. à thé de jus de citron
1 pincée de 4 épices
Sel, poivre

Préparation

1. Éplucher les navets à l'aide d'un couteau à légumes pour enlever les fibres de la peau puis les découper en quartiers.
2. Dans une cocotte ou une sauteuse, faire fondre le beurre puis ajouter les navets, mélanger et les faire revenir. Ajouter ensuite le miel, le jus de citron et l'eau. Mélanger puis couvrir et laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Saler, poivrer puis ajouter une pincée d'épices selon votre convenance.
3. Une fois le liquide évaporé, enlever le couvercle puis mélanger les navets et les laisser colorer à feu doux pendant 5 min. en les mélangeant de temps en temps. Servir aussitôt les navets confits au miel dans un plat puis déguster.

Astuce

Pour éplucher un navet, enlevez la première peau puis la seconde peau à l'aide d'un couteau à légumes. S'il est mal épluché, le navet peut avoir un goût fibreux et désagréable.

Marché de la gare de Sherbrooke

Marché extérieur : sam 9h à 14h; dim 10h à 16h.

Fromagerie, charcuterie, boucherie : lun, mar, mer, sam, dim : 9h à 18h; jeu, ven : 9h à 19h

marchedelagare.com/recettes