



## **COLOQUINTE GARNIE DE NAVETS GLACÉS AU CUMIN**

### **Ingrédients : pour 6 personnes**

6 coloquintes (100 gr / pc)  
1,5 kg de navets  
1 botte de thym  
1 botte de persil plat  
1 litre d'huile d'olive  
100 gr de sucre  
Pm Miel  
Pm Cumin  
Pm Sel et poivre



### **Instructions :**

Laver, éplucher, tailler les légumes.

Décalotter les coloquinte, retirer les pépins puis retirer délicatement la chair à l'aide d'une cuillère.

Couper en dés vos navets.

Mettre à cuire vos coloquintes dans un four à 180° pendant environ 40 minutes en fonction de leur taille.

Vous pouvez également les cuire dans un bouillon de volaille ou de légumes ARIAKE.

Blanchir vos navets départ eau froide, à ébullition, les retirer et les disposer dans une casserole avec le beurre, le thym, et le miel. Mouiller à hauteur avec du bouillon de volaille, et laissez cuire.

À mi-évaporation, ajouter la chair des coloquintes et le cumin, puis laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Surveillez vos navets et la chair des coloquintes pour finir la coloration. Le miel et le beurre vont faire caraméliser vos navets.

Rectifiez l'assaisonnement.

Vérifier la cuisson des coloquintes, puis les garnir de navets. Décorer de persil et servez chaud.

### **✦ Astuce du Chef :**

Attention, pour décalotter vos coloquintes, pensez à incliner votre couteau d'environ 45° et soyez prudent.

Si vous avez des craintes, précuisez votre coloquinte et procéder comme pour l'étape 1.



**Chef Nicolas ROTA**  
Chef Consultant (45)