



Navets caramélisés à la sauce soja et au gingembre

- 600 g de navets
- 2-3 cm de gingembre frais
- 5-6 branches de coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre du moulin



Préparation

Laver, éplucher puis couper les navets en gros dés réguliers.
Les faire cuire à l'eau bouillante salée (ne pas hésiter à être généreux en sel dans votre eau, 10 g/l) pendant une dizaine de minutes.
Les navets doivent être tendres, encore un peu croquants.

Pendant ce temps, peler et émincer finement le gingembre.
Laver et effeuiller les feuilles de coriandre et les hacher grossièrement.

Égoutter les navets, puis les cuire dans un wok à feu vif, avec le gingembre dans l'huile d'olive et le miel jusqu'à ce qu'ils caramélisent. Bien surveiller la cuisson et manipuler délicatement les légumes. Quelques secondes avant la fin de la cuisson, ajouter la sauce soja, bien mélanger (toujours délicatement).

Au moment de servir, ajouter les feuilles de coriandre, et quelques tours de poivre du moulin.