



Ingredients pour 10 pers

1000 g de carottes (*tricolore*)
1000 g de navets
1000 g de pommes de terre fermes
3 oignon
2 gousse d'ail
huile d'olive ou
persil (*grossièrement coupé*)
sel et poivre
250 g tofu, temp ou seitan

Preparation

Éplucher et laver carottes, navets et pommes de terre. Tailler les carottes en tronçons et les navets en quartiers grossiers. Les faire mijoter à couvert dans une casserole ou un faitout huilé 15 minutes à feu moyen en remuant de temps à autre. Rajouter l'oignon, épluché et émincé, ainsi que l'ail écrasé. Saler, poivrer et ajouter les pommes de terre. Laisser mijoter à nouveau à feu plus doux 25 à 30 minutes en remuant de temps à autre.



Astuce:

- Cuire vos légumes al-dente à la vapeur. Le refroidir à l'eau glaciale (*cela fait préserver la couleur des légumes*). Laisser mijoter à nouveau aux four dans du beurre (ou soypro® (*liquide cuire et rôtir*)) et parsemez avec le persil.
- Ajoutez une crème de soja cuisine
- Variez vos légumes selon la saison

Vous pouvez utiliser du tofu, tempe ou seitan, grillé pour en faire un plat complet.