

# Navets et Épinards

Cette semaine parlons du navet !  
Ses fanes s'utilisent dans des soupes pour apporter un petit goût moutarde.

Quant au navet en lui-même il est possible de le consommer en dessert en le faisant revenir dans une poêle avec du beurre (ou du beurre de coco) et d'y ajouter du sucre ou du miel... on peut le servir sur un fromage blanc ou un yaourt avec des graines de sésame ou de la cannelle.

## Crêpes à la crème d'épinards

### Ingrédients

- Plusieurs crêpes
- 600 g d'épinards crus
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 20 cl de crème de soja
- 2 càs de fécule

### Préparation

1. Pelez et écrasez l'ail. Pelez et émincez l'oignon. Lavez les épinards.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites cuire l'ail et l'oignon quelques min.
3. Ajoutez les épinards et laissez cuire encore jusqu'à ce qu'ils aient complètement rendu leur eau.
4. Pendant ce temps, versez la fécule dans un petit récipient et versez progressivement la crème de soja en diluant la fécule.
5. Versez ce mélange dans la casserole avec les épinards. Continuer de cuire jusqu'à ce que la préparation épaississe.
6. Déposez sur les crêpes et déguster aussitôt.

Recette issue de : [vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr)

## Pulao aux légumes (à l'indienne)

### Ingrédients

#### Mélange d'épices : Vaghar

- 3 clous de girofle
- 6 cardamomes
- 1 bâton de cannelle
- 1 c à soupe de ghee (beurre clarifié en magasins bio ou d'huile neutre)
- 1 càs de noix de cajou
- 1 càs de raisins secs

#### Riz

- 2 verres de riz (env. 150 g)
- 3 verres d'eau
- Sel

#### Légumes de printemps :

- 3 petits artichauts
- 4 petits navets nouveaux
- 2 oignons nouveaux

### Préparation

1. Rincez le riz et faites-le tremper env. 15 min., égouttez-le, réservez.
2. Lavez, séchez et pelez les légumes avant de les couper en dés, placer-les dans de l'eau citronnée jusqu'à utilisation.
3. Chauffez ensuite le Ghee ou l'huile dans une cocotte, ajoutez : cannelle, clous de girofle, cardamome, noix de cajou et raisins secs. Faites revenir 30 sec. à 1 min. à feu moyen/fort en veillant à ne pas les brûler.
4. Ajoutez les légumes en morceaux et faites-les revenir 4 à 5 min. pour les faire légèrement dorer.
5. Ajoutez le riz, remuez 1 ou 2 minutes. Versez l'eau bouillante salée (1 fois et demi le volume du riz). Mélangez délicatement, portez à ébullition et fermez le couvercle.
6. Baissez le feu au minimum et laissez cuire 15 min. env.



Toute l'eau doit être absorbée. Évitez d'ouvrir le couvercle

7. Laissez reposer 5 à 10 min. avant de servir. Mélangez et aérez délicatement avec une fourchette - les grains de riz doivent se décoller - et servez bien chaud décoré de coriandre.

Recette et photo issue de : [lutsbo.wordpress.com](http://lutsbo.wordpress.com)