

NAVETS CARAMÉLISÉS AU MISO D'ORGE

- 10 navets nouveaux avec ou sans fanes
- 2 CàS d'huile de sésame
- 3cm de gingembre
- 1 CàS de miel
- 1 CàS de miso d'orge
- 4 CàS de tamari
- 2Càs d'algues séchées en paillettes



Laver les navets et couper-les en gros dés. Dans une cocotte, les faire revenir à feu très doux dans l'huile de sésame, pendant 5 minutes, remuer régulièrement. Eplucher et râper le gingembre. Ajouter le gingembre râpé, le miel et le tamari dans la cocotte et bien mélanger. Verser un ½ verre d'eau et laisser cuire à feu moyen encore 5 minutes. Le jus doit être nappant et les navets doivent garder un peu de croquant. Torrifier les algues 5 min au four à 150°C pour les rendre croustillantes. Faire dorer les graines de sésame à la poêle, sans ajout de matière grasse. Délayer le miso d'orge avec 1 càs. d'eau et l'incorporer aux navets cuits, hors du feu. Servir les navets parsemés de graines de sésame et de paillettes d'algues.

Si vous avez des fanes de navets, ajouter-les par-dessus les navets et ajouter un couvercle pour qu'elles cuisent à la vapeur. Quand les feuilles sont un peu retombées, servir les navets et les feuilles avec un peu de riz japonais blanc.