

## Poêlée de légumes anciens

**Valeurs nutritionnelles** : Protéines : 2,1g ; Lipides : 1,7g ; Glucides : 14,7g

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 300g de topinambour
- 250g de rutabaga
- 150g de panais
- 100g d'oignons
- 1 C.Soupe d'huile
- Bouillon cub, poivre
- Epices



### Etapes :

1. Eplucher au couteau les topinambours. Eplucher les autres légumes, les couper en batonnets et l'oignon en demi-rondelles.
2. Faire bouillir de l'eau avec du bouillon, y plonger 5 à 10min les topinambours et rutabaga.
3. Pendant ce temps faire revenir les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile, ajouter les légumes cuits, mélanger. Une fois le tout enrober ajouter les panais et assaisonner à votre goût (poivre, curry, cumin, herbes...).
4. La poêlée est prête quand tous les légumes sont enrobés et cuits mais encore croquants.
5. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

### Variantes :

Vous pouvez utiliser des carottes ou des navets de couleurs (violette, blanche, jaunes et oranges) pour une poêlée colorée mais plus classique à la fois.