



## NAVETS NOUVEAUX CONFITS AU MIEL ET SAUCE SOJA

 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 botte de navet, pelé, cru (500 g)
- 1 cuillère à café de miel (Copie)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 1/2 verre d'eau du robinet (125 g)
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les fanes des navets nouveaux en conservant 1/2 cm de vert.
- 2° Brossez les navets et rincez-les. Il ne faut pas les éplucher.
- 3° Coupez-les en 2 s'ils sont trop gros.
- 4° Chauffez le beurre dans la sauteuse et ajoutez les navets, le miel, la sauce soja et l'eau. Mélangez et couvrez.
- 5° Laissez cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Salez et poivrez.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (91 g)	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	32 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	5 g	4 g	2 %
SUCRES	4 g	3 g	4 %
LIPIDES	3 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	466 mg	423 mg	18 %