



Cassolette de légumes

- 2 panais
- 300 g de choux de Bruxelles
- 2 belles carottes
- 1 botte de navets
- 1 botte de jeunes oignons
- 1 chou vert
- 40 g de beurre (ou d'huile d'olive)
- Sel
- Poivre du moulin.

Découper les panais, les navets et les carottes en gros cubes.
Cuire à l'eau bouillante salée quelques minutes, rafraîchir.
Enlever les feuilles extérieures du chou, et ébouillanter quelques instants les feuilles plus tendres dans une grande casserole d'eau salée.
Rafraîchir et égoutter.
Faire bouillir également quelques minutes les choux de Bruxelles.
Séparer les oignons des tiges et retirer le foin.
Dans une casserole, faire revenir le beurre ou l'huile d'olive, ajouter les oignons entiers, faire sauter quelques instants à feu doux, puis ajouter les carottes, les panais, les choux de Bruxelles et les feuilles de chou vert découpées en lanières.
Assaisonner puis couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux en remuant de temps en temps.
Les légumes doivent rester croquants.
A la place de la sauce soja, on peut choisir d'assaisonner avec de la «sauce poisson» vietnamienne (nuoc-mam) que l'on trouve facilement en grande distribution et qui est une bonne source d'oméga 3.



Groentepotje

- 2 pastinaken
- 300 g spruitjes
- 2 grote wortelen
- 1 busseltje rapen
- 1 busseltje lente-uitjes
- 1 boerenkool
- 40 g boter (of olijfolie)
- Zout
- Peper van de molen.

Snij de pastinaken, rapen en wortelen in grote blokken.
Kook ze enkele minuten in gezouten water.
Snel laten afkoelen onder koud stromend water.
Verwijder de buitenste bladeren van de boerenkool, en blancheer de zachte bladeren even in een ruime pan met gezouten water.
Verfrissen onder koud water en afgieten.
Kook ook de spruitjes gedurende enkele minuten.
Snij de bolletjes van de ajuinstengels en verwijder het groene deel.
Verwarm de boter of de olijfolie in een kookpan en fruit de uitjes in hun geheel op een zacht vuurtje.
Doe vervolgens de wortelen, pastinaken, spruitjes en de in repen gesneden boerenkoolbladen erbij.
Breng op smaak en laat onder deksel zachtjes doorkoken.
Af en toe roeren.
De groenten moeten knapperig blijven.