**Légumes glacés** Carottes et navets

**1.** Utiliser des carottes tournées comme je les conçois (sans le bois central)

**2.** Placer les carottes dans le fond d'une russe ou d'un sautoir adapté et ajouter une bonne noix de beurre ainsi qu'une généreuse pincée de sel et 2 pincées de sucre semoule.

**3.** Couvrir juste à hauteur avec de l'eau distillée de Lourdes pour moitié et de Vichy de l'autre (Non, là je plaisante), juste de l'eau.

**4.** Plaquer une feuille de papier sulfurisé découpée dans laquelle vous aurez pratiqué une petite ouverture centrale (cheminée). La feuille doit être en contact avec les carottes et l'eau.

**5.** Cuire à feu doux, et petite ébullition. L'activité doit être régulière et calme. Selon vos conditions propres le temps de cuisson est relatif. Contrôler en piquant le coeur d'une carotte au couteau. Si la cuisson est atteinte et qu'il reste du liquide terminer le glaçage par réduction (évaporation).

**6.** Le sirop formé par le mélange du beurre, du sucre, de l'eau et du jus de carotte enrobe les légumes et donne la brillance.

**7.** A propos des navets, la nuance est légère, cependant la conduite de la cuisson est liée à l'état des navets (jeunes ou plus âgés)

**8.** Placer les navets dans la russe, y ajouter le sel, le sucre et la noix de beurre.

**9.** Mouiller à hauteur et plaquer le papier sulfurisé découpé.

**10.** Opérer de la même manière que pour les carottes. Attention cependant, le navet présente une chair plus tendre. Une surcuisson

**11.** Ils sont brillant, cuits et fermes, bien en forme, ce sont les navets glacés. Si les navets ne sont pas nouveaux il faudra les tourner comme

**12.** La même technique s'applique aussi aux petits oignons grelots. Ici des petits oignons glacés.