

LÉGUMES RACINES À L'ORANGE

4 carottes coupées en rondelles épaisses

1 panais coupé en rondelles épaisses

3 patates douces coupées en gros dés

le jus d'une orange

200 ml d'eau

sel-poivre

un bouquet de thym

8 feuilles de sauge

1 c. à s. de maïzena, diluée dans un peu d'eau

30 g de margarine végétale

Chauffer la margarine dans une cocotte en fonte. Y faire revenir quelques instants les légumes, puis verser les liquides et assaisonner. Détacher les feuilles du thym, ciseler la sauge et les ajouter également dans la casserole. Porter à ébullition puis baisser le feu et faire mijoter pendant une demi-heure (vérifier la cuisson, les légumes ne doivent pas se défaire).

Égoutter les légumes, porter la sauce à ébullition et y verser la liaison. Laisser épaissir selon la consistance souhaitée et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir les légumes nappés de sauce à l'orange, avec par exemple des pommes de terre grillées.