

Mijoté de carottes et d'endives à la crème légère

Ingrédients : *Pour 4 personnes*

- 600 g de carottes
- 400 g d'endives
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de crème fraîche liquide légère
- 5 brins de cerfeuil frais
- 40 g de beurre allégé
- sel, poivre



Préparation : 20 mn **Cuisson :** 40 mn

1. *Pelez et râpez les carottes.*
2. *Lavez, ôtez les bases et feuilles abîmées puis émincez les endives.*
3. *Pelez et hachez finement les oignons et l'ail.*
4. *Lavez, épongez et hachez les brins de cerfeuil.*
5. *Faites fondre le beurre dans une cocotte sur feu moyen.*
6. *Quand le beurre est bien fondu, faites revenir les oignons et l'ail haché pendant 4 mn en mélangeant bien.*
7. *Ajoutez les carottes et les morceaux d'endives puis prolongez la cuisson pendant 5 mn supplémentaires en remuant de temps à autre.*
8. *Versez ensuite 10 cl d'eau puis salez et poivrez selon vos goûts. Couvrez, baissez le feu à feu moyen et laissez cuire pendant 20 mn en mélangeant fréquemment.*
9. *Au bout de ce temps, ajoutez la crème fraîche liquide et le cerfeuil haché. Baissez le feu à feu doux et laissez encore cuire pendant 10 mn en remuant toujours régulièrement.*
10. *A la fin de la cuisson, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si besoin.*
11. *Servez bien chaud accompagné de viande ou de poisson grillé.*

Jacqueline et Jean-Claude les 4 et 5 Février 2019