



## Carottes et panais braisés au lait de coco

- 3 carottes
- 3 panais
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 càt de cumin
- Crème de coco - ou crème
- 2 à 3 càs d'huile
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 2 tasses de bouillon de légumes
- Coriandre fraîche

Hacher finement l'oignon et peler l'ail.

Peler les panais et les carottes, les couper en quatre en longueur, puis en lanières de 2 cm.

Chauffer l'huile, ajouter l'ail et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajouter le cumin, les carottes et panais puis ajouter le bouillon de légumes et faire mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter la crème de noix de coco.

Laisser frémir quelques minutes, assaisonner avec le sel et le poivre et servir éventuellement avec de la coriandre fraîche (facultatif).



## Gestoofde worteltjes met pastinaak in een kokossausje

- 3 wortels
- 3 pastinaken
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 tl komijn
- Kokoscrème
- 2 à 3 el olie
- 1 snuifje peper
- 1 snuifje zout
- 2 dl groentebouillon

Snij de ui fijn. Pel de knoflook.

Schil de pastinaak en de wortels, snij deze overlans in vier en dan in reepjes van 2 cm.

Verhit de olie, voeg de look toe en fruit de ui glazig.

Voeg komijn toe.

Bak de wortel en pastinaak mee.

Voeg groentebouillon toe en laat met het deksel op de kom sudderen tot de groenten gaar zijn.

Voeg nu kokoscrème toe naar smaak.

Laat nog enkele minuten binden, breng op smaak met peper en zout.

Serveer eventueel met verse koriander.