

# Navets farcis au veau



www.audalacuisine.com

- ✓ **Préparation** : 20 minutes
- ✓ **Cuisson** : 40 minutes
- ✓ **Repos** : 30 minutes

## ✓ Ingrédients

### **pour 4 personnes :**

- 8 gros navets (ou 12 petits)
- 400 g de veau haché
- 1 grosse cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché
- 1 grosse échalote
- ½ cuillère à café de cumin
- 3 cuillères à soupe de gomasio
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1 petite poignée d'emmental râpé

## ✓ Préparation :

Pelez les navets. Faites chauffer un grand volume d'eau et faites cuire les navets pendant 15 à 20 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez les navets et laissez-les refroidir. Coupez le dessus et réservez les « chapeaux ». Videz les navets à l'aide d'une petite cuillère et hachez la chair.

Préchauffez le four à 210°C.

Épluchez et hachez l'échalote. Dans un saladier, mélangez le veau haché avec la chair des navets, le concentré de tomate, l'œuf, le persil, l'échalote hachée, le cumin, le gomasio et l'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez.

Garnissez les navets avec le mélange au veau, ajoutez l'emmental râpé.

Enfournez pour 15 à 20 minutes à 210°C.

A la sortie du four, recouvrez les navets avec leurs chapeaux. Servez bien chaud accompagné de riz, de semoule aux raisins secs ou de salade verte.



www.audalacuisine.com