



Stéphanie Bonnet
Diététicienne - Nutritionniste

Tel : 06 83 86 14 44
Mail : stephanie.nutritionetplaisir@gmail.com

PÔLE SPORT ET BIEN-ÊTRE
5 rue des Terreaux 42570 Saint-Héand
www.pole-sport-bien-etre.fr

Recette

Poêlée de rutabaga épicée



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de rutabaga
- 1 oignon jaune
- 3 gousses d'ail
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de curcuma
- 1 c à café de cannelle
- Sel et poivre

Eplucher et laver le rutabaga, la découper en frites.

Dans une poêle, émincer un oignon les trois gousses d'ail et ajouter les 3 c à soupe d'huile d'olive.

Faire revenir le rutabaga, ajouter les épices, saler, mettre un peu d'eau et cuire à couvert pendant $\frac{1}{2}$ heure en mélangeant régulièrement et rajouter un peu d'eau si besoin.

A servir avec du riz et poisson blanc grillé