



*Un réseau précurseur au service  
du bon goût et des plaisirs simples*

Bienvenue à la ferme à 30 ans !

À cette occasion, découvrez une série de recettes à tester autour d'un produit de saison à retrouver dans notre réseau d'agriculteurs adhérents.

*octobre à mars*

## *Fiche recette n°5*

### *Rutabagas miel cumin safran*



#### *Ingrédients*

*1 kg de rutabagas  
du cumin  
des pistils de safran  
de l'huile d'olive  
4 càs de miel liquide  
du sel et du poivre du moulin*

**Préparation 15 min / cuisson 50 min**

#### **Étape 1**

Préchauffer le four à 180°C.

Laver les rutabagas.

Éplucher-les et couper-les en gros morceaux.

#### **Étape 2**

Placer les morceaux dans un saladier.

Poivrer et saler les morceaux de légumes.

Répartir 4 cuillères à soupe de miel et un filet d'huile d'olive.

Bien mélanger la préparation.

#### **Étape 3**

Répartissez les morceaux de rutabagas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pendant 40 minutes en remuant régulièrement

#### **Étape 4**

Retirer la plaque du four, saupoudrer de cumin et de quelques pistils de safran.

Mélanger bien et relancer la cuisson pour 10 mn.

Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau, les rutabagas doivent être moelleux à coeur.

#### **Conseil**

Le rutabaga se marie bien avec les betteraves, les légumes racine (carottes, navets...), les poireaux, les oignons, les pommes de terre...