

Poêlée de légumes

plaisir du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 200 à 300g de légumes de saison de votre choix

Exemple :

- ½ poivron rouge
- 2-3 champignons de Paris
- ½ aubergine
- 1 petite poignée d'haricots verts
- 3 oignons nouveaux
- 4-5 tomates cerises
- 5 amandes
- 5 noisettes
- Thym, romarin, basilic, persil...
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation 15 minutes / Cuisson 15-20 minutes

- Laver, ôter les pépins et couper en lamelles le poivron
- Laver, couper les pieds des champignons et trancher les en lamelles
- Laver l'aubergine et la couper en tranches d'environ 1cm
- Laver et équeuter les haricots verts
- Couper la tige verte des oignons, les laver et couper la base
- Laver les tomates cerises
- Couper en 4 les amandes et les noisettes
- Faire chauffer une sauteuse à feu vif 1-2 minutes avec 1 cuillère à soupe d'huile
- Faire revenir 30 secondes le thym, le romarin, les noisettes et les amandes
- Ajouter tous les légumes, faire cuire 5 minutes à feu vif en remuant
- Ajouter ½ verre d'eau, couvrir et laisser cuire 10-15 minutes, les légumes doivent être fondants
- En fin de cuisson parsemer de basilic et de persil
- Déguster

Accompagnement

- Cette poêlée est un accompagnement idéal pour de nombreux plats comme une viande en sauce, des œufs brouillés, ou lors d'un barbecue...

Diétôdélèves