



Légumes variés

# Fricassée de légumes nouveaux



**40 min** **20 min** **20 min** **0** **127**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la fricassée de légumes

4 **Carotte(s)**  
4 **Navet**  
1 botte(s) **Oignon(s) nouveau(x)**  
10 g **Beurre**  
1 c. à café **Fond blanc de volaille**  
25 cl **Eau**  
60 g **Fèves**  
60 g **Pois gourmands**  
12 **Asperge(s) verte(s)**  
2 branche(s) **Thym**  
1 **Sel**

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Peler puis couper les carottes en tronçons.
- 2 Laver puis couper les navets en six.
- 3 Couper le vert des oignons nouveaux, puis couper les oignons en 4.
- 4 Laver les pois gourmands puis les couper en 2 de biais.
- 5 Couper les asperges au deux tiers et garder seulement la partie des pointes.
- 6 Effeuilier le thym.

## Étape 2

### Cuisson du plat

- 1 Mettre le beurre dans une sauteuse sur feu moyen.
- 2 Ajouter les oignons et le thym, mélanger bien.
- 3 Ajouter les carottes et les navets. Remuer et laisser sur le feu pendant 2 minutes.
- 4 Verser l'eau et ajouter le fond de volaille. Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes environ.
- 5 Ajouter les pois gourmands et les asperges, mélanger délicatement et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes

à couvert. Les légumes doivent alors être pratiquement à point.

- 6 Ajouter les fèves, mélanger délicatement et poursuivre pendant encore 3 minutes à couvert.
- 7 Au final les légumes doivent être à point, pas trop cuits et il doit rester un fond de bouillon.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Oter la sauteuse du feu et servir la fricassée de légumes bien chaude.