



Légumes variés

Légumes à la grecque



4h40 **10 min** **30 min** **4h** **227**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

200 g **Champignon(s) de Paris**

10 cl **Vin blanc**

1 **Courgette**

12 **Oignon(s) grelot(s)**
1 c. à soupe **Graines de coriandre**

3 **Citron(s)**

4 c. à soupe **Huile d'olive**

1 botte(s) **Coriandre**

10 cl **Coulis de tomates**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Eplucher et laver les champignons.
- 2 Utiliser des champignons de petite taille pour les garder entiers. Pour gagner du temps, utiliser des champignons en boîte.
- 3 Laver la courgette et la couper en petits cubes.
- 4 Rincer, essuyer et effeuiller la coriandre.
- 5 Si on utilise des courgettes bio, conserver la peau. Dans le cas contraire, il est préférable de les éplucher.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Mettre de l'huile dans une poêle ou une sauteuse et faire chauffer sur feu doux.
- 2 Ajouter les légumes et les faire revenir pendant 10 minutes.
- 3 Ajouter le vin blanc, le coulis de tomates, les graines de coriandre et le jus de citron.
- 4 Laisser cuire sur feu doux pendant environ 20 minutes en remuant.

Bien surveiller la cuisson: les légumes doivent rester

5 croquants.

Étape 3

Dressage

- 1 Laisser complètement refroidir avant de déguster et parsemer de coriandre.
- 2 Idéalement, laisser reposer ces légumes quelques heures au frais.