



Finger food

Achards de légumes variés - légumes macérés dans l'huile



25 min **15 min** **10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

113

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les achards

150 g **Chou(x)-fleur(s)**
100 g **Haricots verts**
100 g **Carotte(s)**
100 g **Courgette**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
20 g **Gingembre frais**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Curcuma**
0.5 c. à café **Piment
d'Espelette**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de
vin blanc**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des petits légumes

- 1 Eplucher les carottes, les tailler en bâtonnets.
- 2 Effiler les haricots verts puis les détailler en tronçons de 3 cm de longueur.
- 3 Couper les bouts de la courgette et la tailler en bâtonnets.
- 4 Préparer le chou-fleur.
- 5 Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- 6 Blanchir les légumes pendant 2 minutes à la reprise de l'ébullition.
- 7 Les égoutter et les rafraîchir sous un filet d'eau froide.

Étape 2

Préparation de l'oignon épicé

- 1 Eplucher et émincer l'oignon rouge.
- 2 Eplucher la gousse d'ail, puis l'émincer finement.
- 3 Dans la poêle, faire chauffer l'huile avec le gingembre, le curcuma et le piment d'Espelette.

Ajouter l'ail et l'oignon, puis les faire revenir pendant 3

- 4 Ajouter l'ail et le romarin, puis les tomates et cuire pendant 5 minutes sans cesser de mélanger.

Étape 3

Préparation des achards de légumes

- 1 Verser le contenu de la poêle dans le saladier.
- 2 Ajouter le vinaigre et mélanger.
- 3 Ajouter les petits légumes et mélanger délicatement.
- 4 Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Étape 4

Dressage

- 1 Répartir les achards de légumes dans des petits ramequins.
- 2 Servir avec des petites fourchettes pour pouvoir facilement piquer chaque légume.