



*Légumes variés*

# Légumes vapeur à la sauce aux herbes



**30 min** 15 min 15 min **0** **116**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Légumes

300 g **Courgette**  
300 g **Petits pois**  
300 g **Haricots verts**

## Sauce aux herbes

125 g **Yaourt**  
10 feuille(s) **Basilic**  
1 c. à soupe **Petits pois**  
4 feuille(s) **Roquette**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Poivre**  
1 **Sel**

## Étape 1

Préparation et cuisson des légumes

- 1 Laver et sécher les courgettes. Les détailler en fines tranches. Réserver.
- 2 Ebouter les haricots verts, couper en deux ceux qui sont trop longs. Les laver et les sécher. Réserver.
- 3 Ecosser les petits pois. Les passer sous l'eau et les égoutter dans une passoire. Réserver.
- 4 Placer les légumes dans le panier du cuit-vapeur et laisser cuire 15 minutes. Les légumes doivent rester croquants.
- 5 Sortir les légumes et les déposer dans un plat. Réserver.

## Étape 2

Préparation de la sauce verte aux herbes et service

- 1 Laver et sécher le basilic et les feuilles de roquette. Effeuille le basilic.
- 2 Peler la gousse d'ail et l'émincer grossièrement.
- 3 Dans le blender, déposer les feuilles de basilic, les feuilles de roquette, la gousse d'ail, les petits pois déjà cuits et le yaourt grec.
- 4 Saler, poivrer puis mixer jusqu'à obtenir une consistance

mousseuse.

- 5 Servir les légumes tiédis avec le bol de sauce verte aux herbes à côté.
- 6 Pour redonner un aspect mousseux à la sauce, la repasser quelques instants au blender ou au fouet.