

Entrées froides aux légumes

Légumes à la grecque douce



55 min 10 min 20 min 25 min 441

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Couper la base des oignons nouveaux puis séparer les tiges du bulbe.
- 2 Couper les bulbes en quartiers, puis émincer les tiges. Réserver séparément.
- 3 Couper grossièrement le persil. Réserver avec les tiges d'oignons.
- 4 Couper la boule de céleri en deux et éplucher au couteau. Couper la chair en dés puis réserver dans un saladier.
- 5 Couper les fanes et éplucher les carottes à l'économe. Tailler ensuite en rondelles. Réserver.
- 6 Couper la pomme en quartier, ôter le cœur, puis tailler en petits dés. Réserver.
- 7 Ouvrir et dénoyauter les avocats. Retirer la peau, couper la chair en dés, réserver.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Couvrir le fond d'une casserole d'huile d'olive, chauffer et faire revenir les oignons dans coloration. Saler, remuer.

Ingrédients
pour 4 personnes

1 Boule de céleri
2 Avocat
4 Carotte(s)
0.5 botte(s) Oignon(s) nouveau(x)
1 litre(s) Vin blanc
1 Pomme(s)
2 c. à soupe Raisins secs
0.5 botte(s) Persil plat
1 Huile d'olive
1 Graines de coriandre
1 Cumin (en poudre)
1 Piment d'Espelette
1 Sel
1 Poivre

- 2 Quand les oignons sont cuits, verser le vin blanc.
- 3 Ajouter les graines de coriandre et les raisins secs. Bien mélanger.
- 4 Dès que l'ébullition reprend, verser le céleri. Couvrir et laisser cuire 7 à 8 minutes.
- 5 Baisser ensuite le feu et débarrasser le céleri et les raisins secs à l'aide d'une écumoire.
- 6 Mettre les carottes dans le bouillon, couvrir et cuire deux minutes.
- 7 Ajouter ensuite l'avocat, mélanger à la cuillère en bois puis débarrasser avec le céleri.
- 8 Mélanger les légumes dans le saladier, ajouter les dés de pommes, le mélange de persil et d'oignon, et assaisonner de sel et de piment d'Espelette. Bien mélanger entre chaque.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser les légumes dans des bols sur un plat de service.