Julien Cadiou

Entrées chaudes aux légumes

Légumes croquants en dinette

25 min	15 min	10 min	0	351
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes croquants

- 8 **Poireau**
- 4 **Courge**
- 4 **Carotte(s)**
- 8 **Mini-épi(s) de maïs**
- 4 **Fenouil(s)**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 branche(s) **Thym**
- 15 cl **Bouillon de volaille**
- 20 g **Beurre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 4 **Tomate(s) confite(s)**
- 1 **Fleur de sel**

Étape 1

Préparation des légumes

1. Avec un couteau d'office, couper la base et la partie vert foncé des mini-poireaux. Enlever la première couche de feuilles puis les couper tous à la même taille.
2. Remplir un saladier d'eau froide pour laver les poireaux puis changer l'eau à chaque lavage de légumes. Réserver tous les mini-légumes sur une assiette recouverte de papier absorbant.
3. Parer les mini-pâtissons puis les laver brièvement dans l'eau. Les couper grossièrement en morceaux puis réserver sur l'assiette.
4. Parer les petits épis de maïs, à la base puis les rincer dans le saladier. Réserver.
5. Couper les extrémités des mini carottes avec un économe puis les laver et réserver.
6. Parer la base des mi-fenouils puis enlever les premières côtes et la pointe des tiges. Les laver puis les réserver sur l'assiette.

Étape 2

Cuisson des légumes

Mettre une poêle à chauffer sur feu vif avec un filet

1. Mettre une poêle à chauffer sur feu vif avec un filet d'huile d'olive.
2. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les carottes.
3. Il est important d'incorporer les légumes dans l'ordre de leur durée de cuisson.
4. Après une minute de cuisson pour les carottes, ajouter les fenouils.
5. A nouveau après une minute, incorporer les poireaux et les épis de maïs.
6. Terminer en ajoutant les pâtissons et mouiller avec le bouillon de volaille.
7. Ajouter une gousse d'ail en chemise et le thym. Baisser à feu moyen, assaisonner de sel et laisser cuire à couvert environ 6 minutes.
8. Vérifier la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau: si celle-ci ne rencontre pas de résistance, c'est cuit.
9. Baisser le feu et retirer la gousse d'ail. Ajouter le beurre petit à petit en remuant la poêle pour monter les légumes au beurre. Arroser les légumes de sauce en remuant.
10. Assaisonner de sel et de poivre.

Étape 3

Dressage

1. Disposer un bol sur une assiette de service puis dresser harmonieusement les mini-légumes dedans.
2. Arroser de sauce au beurre, assaisonner de fleur de sel et ajouter quelques pétales de tomates confites. Servir aussitôt.