

Entrées chaudes aux légumes

Légumes croquants en dinette


25 min 15 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

351

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.