Légumes variés

Achards de légumes

45 min	30 min	15 min	0	368
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson des légumes

1. Peler l'oignon et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur. Peler les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office et les écraser à l'aide d'un presse-ail.
2. Peler les carottes à l'aide d'un économe et les râper à l'aide d'une râpe.
3. Equeuter les haricots verts et les couper en biseaux à l'aide d'un couteau d'office.
4. Oter la nervure centrale des feuilles de chou. Superposer les feuilles et les émincer en fines lanières à l'aide d'un couteau éminceur.
5. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse.
6. Faire dorer les oignons pendant 5 minutes sur feu doux puis ajouter l'ail.
7. Ajouter le curry, le cumin et le gingembre en poudre. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Ajouter tous les légumes en même temps et mélanger. Faire cuire pendant 10 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois et assaisonner de sel.
9. Verser le vinaigre et retirer la casserole du feu. Mélanger.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

- 200 g **Chou(x) blanc(s)**
- 150 g **Carotte(s)**
- 80 g **Haricots verts**
- 100 g **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour l'assaisonnement

- 1 c. à café **Curry**
- 0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 0.5 c. à café **Gingembre en poudre**
- 0.5 c. à café **Sel**
- 15 cl **Huile de tournesol**
- 2 c. à café **Vinaigre d'alcool blanc**

Étape 2

Dressage

1. Verser les légumes dans un bocal stérilisé et fermer hermétiquement.
2. Laisser refroidir à température ambiante puis conserver au frais.
3. Déguster comme un condiment.