



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 Équeuter 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.