



Légumes variés
Jardinière de légumes



40 min 15 min 25 min **0** **263**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
jardinière de légumes**

300 g **Petits pois**
400 g **Carotte(s)**
300 g **Navet**
400 g **Pomme(s) de terre**
1 botte(s) **Oignon(s)
nouveau(x)**
3 tranche(s) **Poitrine de
porc fumée**
25 g **Beurre**
2 pincée(s) **Poivre**
2 pincée(s) **Sel**

Étape 1

Préparation et cuisson des légumes

- 1 Laver les carottes et les navets puis les éplucher à l'aide d'un économe.
- 2 Détailler les carottes et les navets en dés d'environ 1 cm de côté à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Éplucher les pommes de terre à l'aide d'un économe, les laver et les couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Placer les carottes, les navets et les pommes de terre dans le panier d'un cuit-vapeur et cuire pendant 10 minutes.
- 5 Ajouter les petits pois dans le panier et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.

Étape 2

Préparation de la jardinière de légumes

- 1 Retirer la couenne des tranches de poitrine fumée à l'aide d'un couteau de chef et les détailler en larges lardons.
- 2 Éplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office et les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire légèrement dorer les lardons à sec dans une

sauteuse anti-adhésive puis les réserver sur une assiette.

- 4 Éliminer la graisse rendue par les lardons en essuyant la sauteuse à l'aide de papier absorbant.
- 5 Faire fondre le beurre dans la sauteuse puis ajouter les oignons émincés.
- 6 Ajouter le sel et cuire sur feu moyen pendant 2 minutes en mélangeant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Le fait de saler les oignons en début de cuisson leur permet de cuire sans coloration.
- 8 Ajouter les légumes cuits à la vapeur ainsi que les lardons. Mettre le poivre et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.
- 10 Maintenir au chaud sur feu doux jusqu'au moment du service.

Étape 3

Dressage

- 1 Répartir la jardinière de légumes sur des assiettes chaudes et servir sans attendre.