

POÊLÉE DE PETITS LÉGUMES

- Brocolis
- Haricots verts
- Haricots coco plats
- Oignons grelots glacés maison
- Bâtonnets de carotte glacés maison
- Sel et poivre du moulin

Equeuter les haricots verts et coco plats; couper les haricots coco plats en deux. Découper les têtes de brocolis. Cuire l'ensemble à la vapeur. Les légumes doivent rester croquants pour conserver leurs vitamines.

Faire chauffer un petit peu de matière grasse dans un wok et y faire revenir les haricots verts et coco plats, les brocolis; ajouter les oignons grelots et bâtonnets de carotte glacés. Saler, poivrer; ajouter un peu d'épices selon vos goûts.

Servir en accompagnement ou en plat principal.

Il est possible de congeler les légumes après la cuisson à la vapeur et de ressortir la quantité désirée selon vos besoins ou appétit. Et puis pourquoi ne pas ajouter d'autres légumes comme des champignons de Paris, des choux de Bruxelles, selon les saisons...

