




CAROTTES TRICOLORES AUX DEUX CÉLERIS

Un ensemble d'ombellifères pour faire le plein de micronutriments, mais surtout un plat très doux chargé de bonnes fibres peu irritantes, idéalement pour une sensibilité intestinale.

500 gr carottes rouges
500 gr carottes jaunes
500 gr carottes orange
200 gr céleri
200 gr céleri
1 oignon

5-6 gousses ail
2 càs huile olive
sel
1 càs épice



 20 minutes
 30 minutes
 6 portions



1. Rassembler les carottes



2. Rassembler le céleri rave et le céleri branches



3. Laver tous les légumes, éplucher les carottes



4. Ciseler un oignon et concasser les gousses d'ail



5. Mettre à dorer cette garniture aromatique dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle blondisse



6. Couper finement les branches de céleri au couteau



7. Ajouter à la garniture sur le feu



8. Trancher finement les carottes colorées au robot pour gagner du temps



9. De même pour les carottes jaunes



10. De même pour le céleri rave



11. Verser tous les légumes sur le feu avec le reste



12. Ajouter des épices avec du sel et faire dorer à feu moyen pendant 10-15 minutes



13. Ajouter un peu d'eau



14. Couvrir et finir de cuire à feu doux pendant 15 minutes environ



15. Le plat est cuit avec les légumes tendres et fermes



16. Servir chaud accompagné d'une source de protéines (galettes à base de farines, légumes secs...)