

HARICOTS VERTS ET CAROTTES A L'AIL

Plats simplissime avec des légumes verts frais, cuits vapeur puis sautés avec beaucoup d'ail pour un maximum de saveur. L'ail est un super aliment aux multiples vertus (cardioprotecteur, bactéricide, hypolipémiant, anticancer, antioxydant...).

600 gr Carottes
600 gr haricots verts
4 grosses gousses ail
1 tasse olives vertes dénoyautées
4 càs huile d'olive
Sel - poivre

épices, aromates



🕒 20 minutes
🔥 30 minutes
🍴 4 portions



1. Enlever les bouts et fils des haricots verts et les couper en 2, rincer et cuire vapeur 10 minutes. De même peler les carottes, couper en rondelles, cuire vapeur 5 à 10 minutes



2. Mélanger les 2 légumes encore tièdes



3. Plonger les légumes dans un wok ou une poêle



4. Peler l'ail et le râper, ce qui optimisera son parfum à la cuisson



5. Verser l'ail en bonne quantité sur les légumes dans le wok



6. Ajouter l'huile d'olive et cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes



7. Ajouter sel, poivre, épices et aromates au choix (gingembre, cumin, ail des ours, origan...)



8. Ajouter les olives vertes



9. Remuer de temps en temps



10. Couvrir en fin de cuisson



11. Servir chaud ou tiède



12. Déguster sans modération