3 LEGUMES FONDANTS

3 LEGUMES FONDANTS qui s'accordent parfaitement pour une assiette de légumes tièdes et fondants. Artichaut, pomme de terre, Brocolis, cuits à l'eau et vapeur, avec une vinaigrette aux oméga3 ou mayonnaise sans oeufs et citronnée.

2 artichauts
3 Pommes de terre
1 bouquet brocolis
vinaigrette

10 minutes
15 minutes
3 portions

1. Utilisation d'artichauts frais, pommes de terres fraîches, brocolis en pot (lactofermentation)

2. Cuire à l'eau (ou vapeur) les artichauts et pommes de terre, ajouter dans l'eau de cuisson du vinaigre de citre et du gros sel. Par dessus l'autocuiseur dans panier à vapeur insérer les bouquets de brocolis lacto-fermenté.

3. Après 15 minutes, laisser refroidir les 3 légumes, puis peler les pommes de terre, enlever et réserver les feuilles d'artichaut pour dégager le coeur.

4. Couper le coeur d'artichaut avec sa queue, ainsi que les pommes de terre en dés, et préparer une assiette aux trois légumes assaisonnées

5. Présenter les feuilles d'artichaut avec un bol à vinaigrette.