




POEELE CAROTTES CELERI

Déclinaison pour la préparation de carottes, en fait un plat savoureux, où l'on peut remplacer les carottes par des patates douces.

1.5 kg Carottes
1 botte céleri
2 oignons
4-5 gousses ail
4-5 càs huile d'olive
bouillon cube aux légumes

Sel - poivre



 15 minutes
 20 minutes
 3-4 portions



1. Laver les légumes puis tailler le céleri et les carottes en petit dés et en rondelles. Avant de tailler le celeri, enlever les fils de chaque coté de la tige.

2. Faire 'suer' la garniture (oignons-gousses d'ail) dans un peu d'huile d'olive, puis poursuivre avec le céleri, qui va réduire le volume après quelque minute de cuisson (perte d'eau)

3. Ajouter les carottes, bien mélanger, laisser cuire encore 5 minutes Ajouter 1 ou 2 verres de bouillon de légumes (ou d'eau) + une cuillère à café de gros sel et laisser mijoter 20 à 30 minutes, jusqu'à évaporation du liquide et carottes cuites.



4. On peut ajouter un peu de cumin, du persil, ou encore des olives vertes. Mais les légumes frais sont déjà très bons, surtout si le mouillage est effectué avec du bouillon de légumes.

5. On obtient une quantité pour 3 ou 4 belles assiettes.