

# POÊLÉE COURGETTES CAROTTES POIREAUX SUR PURÉE DE LÉGUMES

Uniquement des légumes pour ce bon plat chaud et gourmand. Les choses simples ne déçoivent jamais et ce duo de légumes le confirme, pour notre plus grand bien.

1-1.5 kg Carottes  
2 poireaux  
3 courgette (s)  
4-5 Pommes de terre  
4 càs huile d'olive  
épices, aromates

Sel - poivre



 30 minutes  
 30 minutes  
 6 portions



**1.** Faire cuire les pommes de terre à la vapeur



**2.** Pendant ce temps, laver et couper les courgettes en petits dés



**3.** Juste assez pour remplir une assiette creuse



**4.** Laver et couper de même les poireaux. Garder une bonne partie du bout vert des poireaux, qui servira à la purée



**5.** De même que les courgettes, on remplit une assiette



**6.** Laver, éplucher et couper les carottes de la même façon que l'on ajoutera au poireaux et courgettes



**7.** Dès que les pommes de terres sont cuites, récupérer les verts de poireaux ainsi que 4 ou 5 carottes épluchées, à couper grossièrement et cuire aussi 10 minutes à la vapeur



**8.** Dès que les pommes de terres cuites sont refroidies, les éplucher



**9.** Dès que les légumes vapeur sont cuits (carottes, verts de poireaux), les passer au mixeur



**10.** On obtient une purée épaisse



**11.** Écraser les pommes de terre à la fourchette grossièrement, et les ajouter à la purée de légumes



**12.** Bien mélanger cette purée, y ajouter quelques épices et du sel, puis réserver.



**13.** Préparer un fond d'huile d'olive dans un wok ou une grande poêle, et y jeter les légumes coupés en petits dés (courgettes, carottes, poireaux)



**14.** Cuire à feu moyen à vif pendant 10 minutes, en remuant très souvent



**15.** Ajouter sel, poivre, épices ou herbes aromatiques, couvrir et baisser à feu doux. Laisser mijoter environ 5 minutes, puis éteindre. Les légumes doivent être assez fermes mais bien cuits et dorés à souhait



**16.** Préparer un plat large à gratin, peu importe la forme, puis verser et étaler la purée sur ce fond plat



**17.** Puis ajouter par dessus les légumes et étaler



**18.** Le dessus est égalisé. Le plat est terminé. Il ne reste qu'à le passer dans un four chaud (pour réchauffer) ou servir immédiatement.



**19.** Ces légumes ont été préparés simplement, et ils sont toujours très savoureux.



**20.** Les deux textures, ferme et purée rendent ce plat légumier très agréable