POÊLÉE DE PETITS LÉGUMES

RÉALISATION DE LA POÊLÉE DE PETITS LÉGUMES

Petites poêlée de **légumes** à faire en toute saison. Les **légumes** poêlés subissent une cuisson rapide qui permet de conserver un maximum de vitamines.

LES INGRÉDIENTS DE CETTE RECETTE :

4 beaux navets 500 g de champignons de Paris frais 4 belles carottes 1 échalote 1 poêle 20 g d'huile ou de beurre 1/4 de citron

LES ÉTAPES POUR CETTE RECETTE :

Eplucher et laver les légumes. Couper les champignons en deux, puis en quatre. Couper les carottes en gros tronçons. Couper des bâtonnets de carotte dans la longueur. Couper les navets en gros morceaux. Eplucher l'échalote et la couper en petits morceaux. Mettre le beurre ou l'huile dans la poêle et la chauffer. Ajouter l'échalote et les faire dorer légèrement. Ajouter tous les légumes et les faire dorer à feu vif (thermostat 6 / 7) pendant 5 à 10 minutes selon les goûts. Ajouter le 1/4 d'un jus de citron. Saler et poivrer. Servir en accompagnement d'un plat de viande ou de poisson.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE

Moule chocolats - 12 motifs
Réf : 01292
6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix
à partir de
1,99 €

Manique de cuisine en coton blanc surpiqué
à partir de
1,59 €

Tablier en coton avec poche

à partir de
2,69 €

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de
4,74 €

Dessous de verre rond en bois

à partir de
0,69 €

Sac à tarte en coton

à partir de
3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr