

Macédoine de légumes frais 100 % locale !



Ingrédients :

carotte – navet – petits pois à écosser –
pois mange-tout (ou haricots verts) –
celtuce (ou courgette) – échalote – sel

Pour la sauce : yaourt, ail frais, herbes
aromatiques fraîches, vinaigre de
pomme, huile de tournesol ou de colza
(locales!), sel, poivre.

A chaque légume sa cuisson !

Cuisson à l'anglaise

Dans cette recette, elle concerne
essentiellement : petits pois à écosser,
pois mange-tout, celtuce.

Écosser les petits pois, équeuter les pois
mange-tout (ou haricots verts) et

éplucher les celtuces.

Faire bouillir une quantité d'eau assez
importante, bien la saler. Y plonger
successivement les pois écosés, pois
mange-tout (ou haricots) détaillés en 2
ou 3 morceaux et les celtuces en cubes
jusqu'à ce que les légumes soient cuits
tout en restant croquants. Les sortir
avec une araignée et les plonger dans
une eau bien froide puis égoutter.
Ils peuvent être mis ensemble dès la fin
de l'égouttage.

A la poêle

Les carottes et les navets, courgettes
éventuelles sont détaillées en cubes
avant d'être poêlés : les mettre dans une
poêle (ou sauteuse) chaude, légèrement
huilée (huile de tournesol de
préférence), les faire très légèrement
dorer puis couvrir pour terminer la
cuisson à l'étouffée... tout en les gardant
croquants aussi... Les laisser refroidir
dans un récipient plat pour qu'ils
refroidissent plus vite. Nous les

mélangerons aux autres légumes
lorsqu'ils auront refroidi avec l'échalote
émincée finement.

Sauce au yaourt

Rincer, égoutter les herbes aromatiques
fraîches et les émincer grossièrement
L'ail est trié, rincé et coupé en gros
morceaux.

Mettre le tout dans le mixer avec de
l'huile et un trait de vinaigre et mixer
bien.

Mélanger au yaourt et ajuster
l'assaisonnement suivant votre goût :
sel, poivre voire vinaigre.

On peut rajouter une goutte de miel
pour corriger l'amertume (suivant les
herbes aromatiques utilisées) et l'acidité
si besoin.

Marie-Claire Dubois

LA TABLE DE *Vailhac*

Marie-Claire et David Dubois

04 71 74 02 38

Uniquement sur réservation