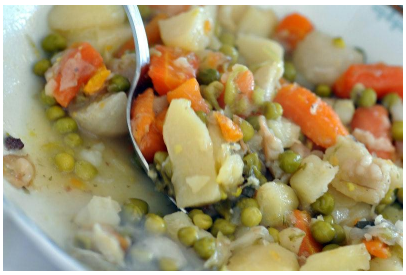
Jardinière de Légumes frais

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 146.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 14.733

Les ingrédients

- 5.0 u Carotte
- 500.0 gr Pommes de terre
- 200.0 gr Petit pois
- 200.0 gr Navet
- 50.0 gr Salade laitue
- 2.0 u Echalote
- 1.0 u Thym
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cc Fond de veau
- 1.0 cs Beurre
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Persil

Préparation des légumes
Épluchez les carottes, les pommes de terre, les petits navets, les échalotes et l'ail. Écossez les petits pois. Nettoyez la salade,récupérez le coeur.

Cuisson
Dans une cocotte, faites revenir les échalotes émincées dans la matière grasse, faites-les colorer légèrement. Puis ajoutez les carottes coupées en petits bâtonnets, les petits navets, la gousse d'ail émincée, le thym, le laurier, le persil.
Recouvrez avec le fond de veau puis rajoutez de l'eau à hauteur,salez et poivrez.

Couvrez et faites cuire à petits bouillons 15 mn puis ajoutez les petits pois, le coeur de salade et les pommes de terre. Poursuivez la cuisson encore 15 petites minutes en vérifiant la cuisson, les légumes doivent être juste fondants.

Présentation
Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, et servez chaud en accompagnement d'une viande.