

## ACHARDS DE LEGUMES (thermomix)



### Ingrédients :

- 200 g de carotte
- 200 g de chou blanc
- 200 g de haricots verts
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 20 g de gingembre
- 20 g d'huile
- 2 c à c de curcuma
- 1 c à c de sel
- 2 c à s de vinaigre
- 1 pincée de poivre

### Préparation :

- laver les légumes
- éplucher les carottes
- tailler les légumes en fine julienne et le chou en fine lanières
- réserver
- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux, l'ail, le gingembre
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol
- ajouter l'huile, le curcuma, le sel
- puis programmer 5 minutes à 100° vitesse 1
- ajouter les légumes et cuire 4 minutes à 100° en sens inverse vitesse 1
- verser dans un plat de service et laisser refroidir
- puis, assaisonner avec le vinaigre, le poivre et bien mélanger
- rectifier si nécessaire

### Conseil :

- servir avec du pain ou en accompagnement d'un curry

**Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre CUISINER CREOLE**

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations*

**THERMOMINOUX 2018**

<http://thermominoux.over-blog.com>