

ACHARD 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
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de graines de moutarde
- 1 c à c de sel
- 1 c à s de vinaigre blanc
- 1 c à s de jus de citron
- 1 pincée de poivre

Préparation :

- laver les légumes
- éplucher les carottes
- tailler les légumes en fine julienne et le chou en fine lanières
- réserver
- blanchir les légumes dans l'eau bouillante pendant 2 minutes
- les égoutter puis 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, les graines de moutarde, 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 blanc, le jus de citron le poivre et bien mélanger
- rectifier si nécessaire

Conseil :

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

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

THERMOMINOUX 2021

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