

Marinade de légumes d'été

Voici un accompagnement original pour vos grillades de viande et de poisson. Dans cette recette, les légumes sont mi-cuits, plus digestes que cru mais plus vitaminé que cuit. En plus, c'est beau. Alors testez !



Ingrédients

- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron jaune
- 1 petit poivron vert
- 2 petites courgettes (1 jaune et une verte de préférence)
- 1 oignon rouge ou blanc (surtout pas jaune)
- 2 carottes
- 30 g d'huile
- 1 cuillère à café d'herbes sèches ou fraîches (thym, basilic, origan, ...°)
- Quelques tomates cerises (sans cuisson)

Pour la marinade :

- 1 c à c de sucre
- 1 c à c de sel
- 2 à 3 c à soupe de vinaigre balsamique blanc de préférence

Couper les poivrons en fines lanières
Couper la carotte en julienne avec une mandoline
et les courgettes en tagliatelles avec un économiseur (seulement le tour, avec de la peau. Conserver le reste pour une autre recette)
Emincer l'oignon en longueur.

Mettre l'huile et les herbes dans le bol et infuser 3 mn à 100° vit1

Ajouter les poivrons et les carottes et cuire **5 mn à 100° en sens inverse et mijotage**

Ajouter les courgettes et les oignons et cuire **5 mn à 100° en mijotage et sens inverse.**

Débarrasser les légumes dans un saladier, ajouter les tomates cerise

Ajouter les ingrédients de la marinade et mélanger **délicatement.**

Laisser refroidir et mettre au frais avant de servir

A noter : dans cette recette, la découpe des légumes est primordiale. Pour le visuel d'une part et pour une cuisson rapide de l'autre.

A savoir : Durant la cuisson, les légumes ne sont volontairement pas salés, ce qui renforce leur côté naturellement sucré.

A noter : Vous pouvez bien sûr varier les légumes de la recette, ajouter une poignée de haricots verts cuits, quelques rondelles de radis rose, ...

Cette recette peut se préparer sans soucis la veille.

l'ATELIER *au bord de Lo* – Cours de cuisine pour Tous

Laurence COULON - 06 99 56 70 70 - www.latelieraubordelo.fr