



Poêlée de légumes aux petits lardons

Recette (légumes en fonction de la saison) :

- | | | |
|--|------------------------------|-------------------------------|
| - Lard fumé : 1 tranche | - Chou-rave : 1 | - Courgette 1 |
| - Oignon : 1 | - Pomme de terre : 4 grosses | - Huile : 3 cuillères à soupe |
| - Navet : 2 (1 blanc et 1 jaune pour le fun) | - Carotte : 5 | - Sel, poivre... |
| - Poireau : 1 | - Brocoli : 1 | |

Progression :



1 Préparer ses légumes

Commencer par préparer l'oignon et la tranche de lard suivis par les légumes dont la chair est plus épaisse, et nécessitera un délai de cuisson un peu plus important (pommes de terre, carottes, navets, chou-rave...).



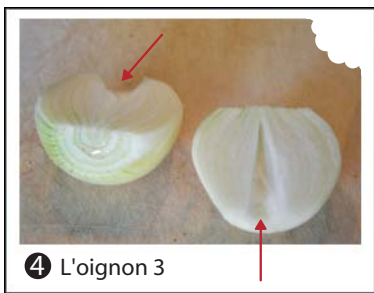
2 Ô l'oignon

Enlever l'enveloppe rigide habillant l'oignon.



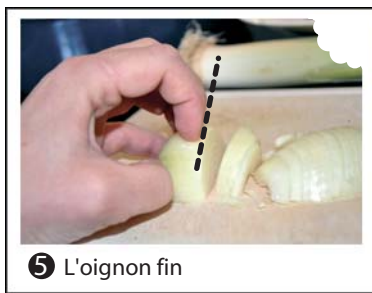
3 L'oignon 2

Couper l'oignon en deux.



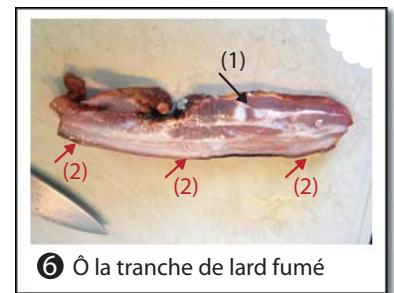
4 L'oignon 3

Ôter bien le germe vert au centre de l'oignon (flèches rouge).



5 L'oignon fin

Pour émincer finement l'oignon faites glisser le fil de la lame du couteau (la partie coupante) le long des phalanges moyennes en rentrant bien l'extrémité des doigts et en évitant évidemment de toucher la peau.



6 Ô la tranche de lard fumé

Commencer par repérer les os (1), puis trancher autour de ceux-ci pour les retirer, ensuite enlever la couenne, en général la partie basse courant le long de la graisse (2).



7 Couper la tranche de lard fumé

Une fois l'opération 6 effectuée, tailler le lard en bâtonnets fins, et faites le cuire à feu moyen avec l'oignon émincé, dans une poêle à bord haut, jusqu'à ce que l'ensemble soit fondant.



8 Les patates

Laver les pommes de terre avant de les éplucher, car sans leur peau, elles ont une fâcheuse tendance à absorber les liquides. Épluchez-les, puis les tailler en cubes de taille moyenne, et les ajouter au lard et l'oignon émincé.



9 Les carottes

Toujours à l'aide de votre couteau économe, peler les carottes. Rectifier ensuite les deux extrémités.



10 Taillage 3

Caler parallèlement les quarts de carottes précédemment obtenues, puis les tailler en petits dés.



11 Ô, un navet...

Dans une casserole ou cocotte ou une poêle à bord haut, mettre à chauffer doucement l'huile avec les pommes de terre et les carottes.



12 Éplucher le navet

Éplucher toujours les navets, avec un petit couteau de cuisine (office), la peau étant profondément épaisse, le couteau économe ne suffirait pas. Le tailler ensuite en dés de taille moyenne.



13 Ô, un brocoli...

Rincer le brocoli sous l'eau froide, enlever l'intégralité des feuilles, puis tailler à la base du tronc principal les différentes ramifications.



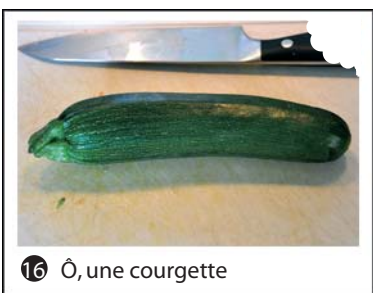
14 Brocoli bis

Penser à remuer de temps en temps les légumes en train de cuire, et y ajouter les brocolis.



15 Ô, un chou-rave.

La peau du chou-rave est exactement comme celle des navets : épaisse, donc à éplucher avec un petit couteau d'office. Découpez le en cubes de moyenne taille, et les ajouter avec les autres légumes.



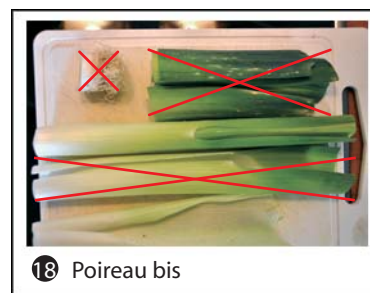
16 Ô, une courgette

Découpez le en cubes de moyenne taille, et les ajouter avec les autres légumes.



17 Ô, un poireau...

Commencer par couper les deux extrémités : les "cheveux" (racine), d'un côté, le vert de l'autre, jeter la première peau (parties barrées en rouge sur l'image suivante).



18 Poireau bis



19 Cuisson

Voilà, tous vos légumes sont réunis et prêts pour être cuits sur feu moyen à couvert, pendant 20 à 35 minutes, en remuant régulièrement.



20 Cuisson bis

Cuisson pendant 20 minutes pour des légumes craquants, 30 minutes pour des légumes bien cuits et 35 minutes pour des légumes fondants presque en purée.



21 Cuisson bis et fin