



## Poêlée de légumes

### Recette (légumes en fonction de la saison) :

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

### Progression :



1 Préparer ses légumes

Commencer par préparer 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 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.



3 Les carottes

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



4 Taillage 1

A l'aide d'un bon gros couteau à légumes, les couper en deux dans le sens de la longueur.



5 Taillage 2

Puis encore en deux.



6 Taillage 3

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



7 Couper en suivant les pointillés

Pour pouvoir obtenir un taillage comme il se doit (6), il suffit de faire 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.



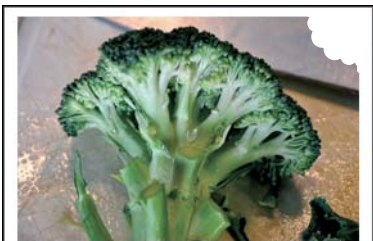
8 Ô, un navet...

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.



9 Éplucher le navet

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



10 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.



11 Brocoli bis

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



12 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.



13 Chou-rave bis

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



14 Ô une courgette

Laver la courgette sous l'eau claire, et couper les deux extrémités.



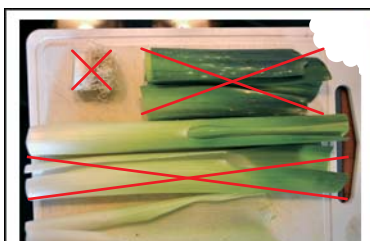
15 Courgette bis

La couper ensuite en deux, puis petits cubes.



16 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).



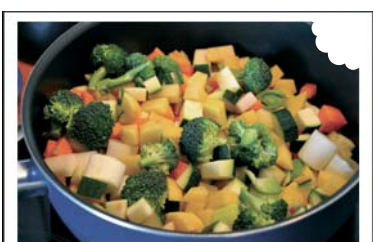
17 Poireau bis

Bien rincer (surtout la partie verte contenant souvent de la terre) le poireau, le tailler ensuite en tronçons de 1,5 cm d'épaisseur, et l'ajouter avec le reste des légumes.



18 Compost

Voilà ce qu'il vous reste, en déchets organiques après toutes les opérations précédentes, si vous avez une maison ainsi qu'une âme responsable et écolo, rien ne vous empêche de les garder pour en faire du compost.



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 et fin

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.