

SOUFFLÉS PETITS LÉGUMES POÊLÉS ET JARDINIÈRE DE LÉGUMES NOUVEAUX



Soufflés



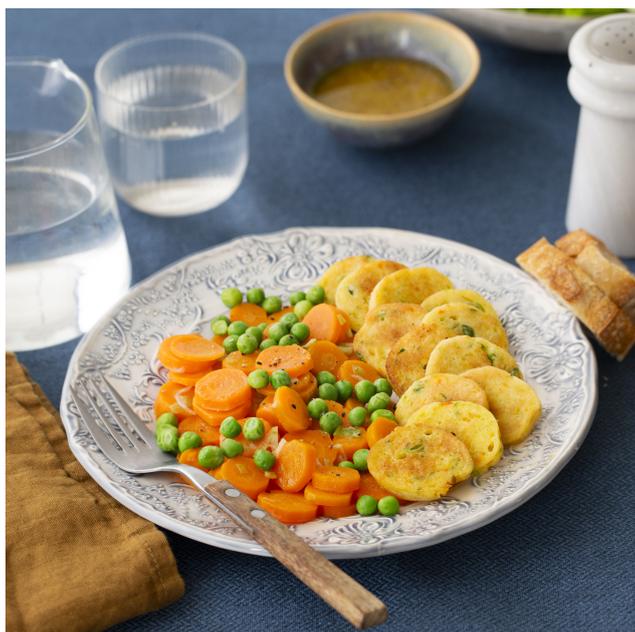
Nb. portions
2



Préparation
25MIN



Cuisson
30MIN



INGRÉDIENTS

- 1 barquette de 4 soufflés petits légumes BIO Comptoir du Pastier
- 4 carottes
- ½ botte d'oignons nouveaux
- 200g de petits pois surgelés ou frais écosés (soit environ 400g non écosés)
- 20g de beurre
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de sel
- 1 càc de sucre
- 1 càs de persil ciselé (facultatif)

RECETTE

Préparation de la jardinière

- Eplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles de 2-3 mm d'épaisseur.
- Retirer le vert des oignons pour ne garder que la partie blanche puis couper les en 4. Réserver le vert pour la suite.
- Ecosser et laver les petits pois.
- Réunir les légumes dans une casserole. Mouiller juste à hauteur et ajouter le beurre, le sel et le sucre.
- Cuire environ 20 min à couvert.
- Quand les légumes sont presque cuits, ajouter le persil ciselé et éventuellement le vert émincé des oignons nouveaux.
- Poursuivre la cuisson à découvert pour évaporer le liquide restant et ainsi enrober les légumes.

Préparation des quenelles

- Couper les soufflés en tronçons de 2cm.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis ajouter les soufflés : les faire dorer sur les 2 faces 4 minutes de chaque côté.

Le dressage

- Répartir dans les assiettes les petits légumes glacés. Disposer les tronçons de soufflés.
- Servir immédiatement.