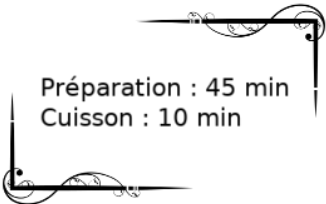


Achards de légumes



Préparation : 45 min
Cuisson : 10 min

Pour 4 personnes :

- 100 g de carottes
- 100 g de haricots verts
- 100 g de chou blanc
- 100 g de chou fleur
- 500 g d'oignons
- 25 g de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 cs de graines de moutarde jaune
- 2 cc de curcuma
- du vinaigre (quantité en fonction de votre goût)
- un peu d'huile

- ◆ **Préparer la julienne de légume** : Laver et éplucher les légumes, couper les carottes et le chou blanc en lanières très fines, les haricots en deux dans le sens de la longueur et le chou fleur en petits bouquets.
- ◆ **Blanchir les légumes** : préparer deux casseroles, une avec de l'eau bouillante et l'autre avec de l'eau glacée. Plonger les légumes dans la première puis dans la deuxième. Il faut mettre les légumes séparément dans l'eau chaude, et goûter pour savoir quand les changer de casserole : l'eau glacée sert à figer la texture quand le croquant des légumes vous convient.
- ◆ Éplucher puis piler l'ail et le gingembre ensemble.
- ◆ Éplucher puis émincer les oignons.
- ◆ **Faire revenir doucement** les oignons dans une poêle avec un peu d'huile, ajouter le mélange ail-gingembre et le curcuma puis les graines de moutarde, bien mélanger. Ajouter la julienne de légumes puis le vinaigre.

Éteignez le feu quand la cuisson vous convient (moi je l'éteins avant d'ajouter les légumes).
Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

