Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Mon assiette bonne mine !

Imprimer
Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
2

- 40 g de fenouil coupé en petits morceaux
- 300 g d’un mélange de légumes (ici : patate douce, carottes, panais, chou rave)
- 2 cébettes
- 100 g d’un mélange chou fleur et brocolis
- 4 champignons de paris épluchés
- 4 shiitakes lavés
- 1 c à s de légumineuse cuite (ici, un mélange de pois cassés)

1. Verser de l’eau dans la cuve (environ au tiers) du vitaliseur et la mettre à chauffer. Ou utiliser votre bouilloire, ca ira plus vite !
2. Mettre le fenouil sur le tamis du vitaliseur
3. Au bout de 5mn, ajoutez les 300 g de légumes et les champignons
4. Au bout de 4 mn de plus, ajouter chou fleur et brocolis
5. Laisser cuire encore 6 mn
6. Arranger joliment vos légumes dans votre assiette
7. Ajouter la c à s de pois cassés, de la levure maltée et du tamari au goût.
8. Régalez vous !
9. Le top : à manger avec la sauce de Marion aux échalotes (magazine N°4 p18)

Astuce : je prépare à l’avance mes légumes coupés en petits morceaux que je mets dans une boite à conservation sous vide pour garder la fraicheur des aliments. Et je n’ai plus qu’à me servir pour faire cuire à la vapeur douce.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises