

3 février 2012

Méli Mélo de légumes frais et secs

Ingrédients pour 8 personnes:

- ◇ 6 oignons
- ◇ 2 échalotes
- ◇ 1 kg de pommes de terre
- ◇ 1 kg de carottes
- ◇ 500 g de pois cassés
- ◇ 500 g de lentilles
- ◇ 1 boîte 4/4 de pois chiches
- ◇ 1 bouillon cube de volaille
- ◇ Sel, poivre, persil

Eplucher et émincer les oignons.

Faire revenir doucement à la poêle dans une noix de beurre. Réserver.

Eplucher et couper les légumes frais en morceaux.

Faire cuire 10 minutes en pression dans une cocotte minute, dans de l'eau légèrement salée. Réserver.

Mettre les pois cassés et les lentilles dans la cocotte minute. Faire cuire 12 minutes en pression.

Egoutter les lentilles et pois cassés au dessus d'une casserole.

On récupère ainsi le jus de cuisson pour faire un bouillon.

On y rajoutera un bouillon cube en réchauffant au moment de servir.

Dans une grande poêle, mélanger les oignons, les légumes frais et les légumes secs.

Faire revenir ensemble 5 minutes dans un peu d'huile.

Ajouter le persil, et le poivre et assaisonner en sel selon le goût.



Participants:

Sylvie

Nicole

Martine

Bénédicte