

L'ATELIER GOURMAND

Petits légumes à la grecque

Entrée froide

Salade



Recette pour :		Temps de préparation :		Temps de cuisson :	
4 personnes		30 minutes		15 minutes	
Liste des ingrédients			Progression de la recette		
Type d'éléments	Nom du produit	Quantités	<ul style="list-style-type: none"> - Eplucher les légumes, les laver et les réserver. - Faire suer les échalotes une fois ciselées dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive - Une fois bien suées ajouter le vin blanc et les graines de coriandre. Laisser frémir 5 minutes puis ajouter au fur et à mesure les légumes toutes les 2 minutes : carottes, chou fleur, courgettes, champignons et laisser cuire 2 minutes. Assaisonner au fur et à mesure de sel et de poivre du moulin. - Pendant ce temps ciseler la coriandre fraîche et la réserver. - Débarrasser les légumes dans une terrine, ajouter le jus de citron et la coriandre fraîche une fois bien froids. - Servir si vous le désirez avec des dés de fêta et quelques olives grecques. 		
Eléments principaux	Choux fleur	1/2			
	Carottes	100 g			
	Courgettes	100 g			
	Champignons de Paris	100 g			
	Coriandre en grain	PM			
	Coriandre fraîche	PM			
	Citron	1			
	Echalotes	100 g			
Matériel de préparation			Matériel de dressage		
Quantités	Nom du produit	Quantités	Nom du produit		
1	Cocotte	1	Plat creux		
1	Cul de poule				
1	Cuillère en bois				

Cette recette peut être réalisée avec d'autres ingrédients tels que des dés de poivrons et des dés de tomates

L'ATELIER GOURMAND Noisy sur Ecole

- Site Internet : <http://www.traitdunionnoisysecole.fr> - Email : lateliergourmand@traitdunionnoisysecole.fr

- Tel Mairie Noisy sur Ecole 01 64 24 51 15

- Adresse : Marie de Noisy sur Ecole, 1, rue du pont de l'Arcade, 77 123 Noisy sur Ecole

