

MÉLANGE DE LÉGUMES FORESTIER

Juillet 2005 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de pommes de terre à chair ferme
- ★ 300 g de haricots verts frais
- ★ 300 g de petits pois frais
- ★ 250 g de petites girolles fraîches
- ★ 250 g de cèpes frais
- ★ 2 oignons blancs frais
- ★ 4 brins de persil
- ★ 50 g de beurre (margarine)
- ★ 2 cuillères à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 1 pincée de bicarbonate de soude
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 Casseroles, Sauteuse

Préparation : 25 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 14,35 € (Soit 3,59 € par personne)



Recette :

Parer les haricots verts, les rincer, les égoutter et les cuire 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante avec 1 cuillère à café de gros sel; les rafraîchir, les égoutter et les réserver. Écosser les petits pois, les cuire 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante avec 1 cuillère à café de gros sel et une pincée de bicarbonate de soude; les rafraîchir, les égoutter et les réserver. Peler les oignons et les couper en rondelles. Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles, les rincer, les sécher. Nettoyer les cèpes et les émincer en tranches fines. Nettoyer les girolles, les rincer rapidement et les égoutter. Ciseler le persil.

Dans une sauteuse faire fondre la matière grasse, verser les rondelles de pommes de terre, les cuire à feu doux et à couvert 20 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter cèpes et girolles et à découvert et à feu doux, les laisser rendre leur eau. Saler, poivrer. Ajouter alors les oignons, les petits pois, les haricots verts et poursuivre la cuisson 10 minutes en mélangeant de temps en temps. Arrêter la cuisson et parsemer de persil haché.

À servir en accompagnement de volailles rôties, de viande de bœuf grillée ou rôtie, de veau poêlé, de gigot d'agneau au four, ...