POÊLÉE VÉGÉTARIENNE POIREAUX ET CAROTTES

INGRÉDIENTS

- 2 poireaux
- 6 carottes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre
- sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL :40MN

PRÉPARATION

Coupez la partie verte des poireaux et fendez-les en 2.
Nettoyez-les et coupez-les en tronçons d'environ 0,5 centimètre.
Pelez les carottes, rincez-les à l'eau froide et coupez-les en julienne.

Épluchez l'oignon et émincez-le.
Pelez les gousses d'ail.
Dans une poêle ou une sauteuse, faites fondre 1 grosse noix de beurre.
Jetez-y les carottes, les poireaux et l'oignon.
Faites-les revenir 10 min à feu plutôt vif tout en remuant. Salez, poivrez.

Écrasez les gousses d'ail que vous ajouterez aux légumes et réduisez le feu.

Laissez cuire doucement encore 10 min pour des légumes croquants.

Prolongez la cuisson de 10 min si vous les aimez légèrement confits.

A servir avec une viande blanche pour les non-végétariens.