



VEGAN



20 CRACKERS



10 MIN

ACHARDS DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 5 gousse d'ail
- 20g de gingembre
- 2 carottes
- 1 courgette
- 200g de haricots verts
- 100g de chou fleur
- 1/2 chou vert
- 1 piment
- 1c de curcuma
- 2cs de vinaigre blanc
- Sel et poivre

ÉTAPES

1. Mixez l'ail, l'oignon et le gingembre.
2. Pelez les carottes, rapez en grosse grille.
3. Emincez le chou fleur et le chou.
4. Equeutez les haricots et les faire blanchir.
5. Faire revenir l'ail, l'oignon et le gingembre.
6. Ajoutez le piment, le sel et le curcuma .
7. Ajoutez les légumes et remuez pendant 5mn.
8. Hors du feu ajoutez le vinaigre.

LA PETITE ASTUCE D'ARLETTE

Cet achard de légumes s'avère tout aussi exquis avec des fleurettes de chou-fleur, ou du safran à la place du curcuma. S'il est souvent proposé comme garniture, il peut aussi se savourer froid en guise d'entrée légère.



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU