

Asperges, poireaux, artichauts à la vapeur

Ingrédients :

Panier vapeur (voir p.10)

Légumes

Artichauts

Eau au fond de la cocotte

Cocotte de base

4 pers.

1 kg

1 à 2 selon grosseur

25 cl

Grande cocotte

6 pers.

1,3 kg

2 à 4 selon grosseur

40 cl

Préparation :

- 1 - Disposez les légumes dans le panier vapeur ou sur la grille position basse.
(pour les artichauts, coupez la partie haute qui ne se consomme pas).
- 2 - **Versez l'eau au fond de la cocotte.**
- 3 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	50 mn	60 mn
HAUT :	Mini	Mini 20 mn puis "0"
BAS :	Maxi	Maxi
ATTENTE AVANT D'OUVRIR :	15 mn	15 mn

Conseils / Notes :

- Maintenez au chaud jusqu'au service.
- Servez accompagné d'une sauce au yaourt. Délicieux !