

# Fricassée de légumes

## Ingrédients :

### Légumes mélangés de votre choix :

Carottes, pommes de terre, courgettes, fenouil,  
Chou-fleur ou brocolis, petits pois, oignons,  
poireaux, poivrons, tomates, etc...

Gousses d'ail

Huile d'olive

Herbes de Provence

Sel, poivre

Eau

**Cocotte de base**  
6 pers.

**1,2 kg environ**

-

-

-

2

1 filet

-

facultatif

2 c. à s.

**Grande cocotte**  
10 pers.

**2,2 kg environ**

-

-

-

3

1 filet

-

facultatif

4 c. à s.

## Préparation :

- 1 - Préparez vos légumes et découpez-les en petites bouchées.
- 2 - Dans la cocotte, mélangez tous les légumes en les assaisonnant (facultatif).
- 3 - Arrosez d'huile d'olive.
- 4 - **Ajouter les c. à s. d'eau.**
- 5 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

## Temps de cuisson :

|                                 | <b>50 mn</b>            | <b>60 mn</b>            |
|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>Inversion*</b>               | 20 mn                   | 35 mn                   |
| <b>HAUT :</b>                   | Maxi 20 mn<br>puis Mini | Maxi 20 mn<br>puis Mini |
| <b>BAS :</b>                    | Maxi 20 mn<br>puis Mini | Maxi 20 mn<br>puis Mini |
| <b>ATTENTE AVANT D'OUVRIR :</b> | <b>10 mn</b>            | <b>10 mn</b>            |

\*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

## Conseils / Notes :

- Réduire le temps de cuisson si les quantités sont moindres.
- Au moment de servir, saupoudrez de persil haché.

---



---



---