

Jardinière de légumes vapeur “al dente”

Ingrédients :

Panier vapeur (voir p.10)

Légumes mélangés :

carottes, patates douces, courgettes,
chou-fleur, poivron, etc...

Eau au fond de la cocotte

Cocotte de base

4 pers.

1,3 kg

-

-

15 cl

Grande cocotte

8 pers.

2 kg

-

-

25 cl

Préparation :

- 1 - Lavez et épluchez les légumes.
- 2 - Coupez les légumes en rondelles de 4 mm (à la mandoline), le chou-fleur décortiqué en petits bouquets.
- 3 - Bien mélanger.
- 4 - Disposez les légumes dans le panier vapeur et **versez l'eau au fond de la cocotte.**
- 5 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	35 mn	40 mn
HAUT :	Mini	Mini
BAS :	Maxi	Maxi
ATTENTE AVANT D'OUVRIR :	15 mn	15 mn

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

Conseils / Notes :

- Vous pouvez mélanger des légumes frais et congelés (choux de Bruxelles, chou-fleur) : le temps de cuisson est majoré de 10/15 mn.
 - Réduire le temps de cuisson si les quantités sont moindres.
-
-
-