

MILLEFEUILLE DE LÉGUMES



4 pers



30 min



20 min

VOTRE PANIER NETTO

350 g de carottes en rondelles surgelés

350 g de choux fleurs en fleurettes surgelés

350 g de brocoli en fleurettes surgelés

150 g d'épinards hachés à la crème

30 g de beurre demi sel

1 c. à café d'huile d'olive

1 échalote

10 cl de crème liquide

1 c. à café de curry

1 c. à café d'ail et fines herbes surgelés

50 g de noisettes décortiquées

4 pincées de sel
Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Pour les carottes :

Chauffez une noix de beurre demi-sel dans une poêle. Ajoutez le curry et faites légèrement griller. Ajoutez les rondelles de carottes et un verre d'eau. Faites cuire jusqu'à ce que les carottes soient fondantes et que toute l'eau s'évapore. Elles doivent être un peu sèches. Écrasez-les à l'aide d'un presse-purée, débarrassez de la poêle et mettez de côté.

2. Pour le chou-fleur :

Essuyez la poêle. Ajoutez une bonne noix de beurre, un verre d'eau et les chou fleurs. Faites cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Salez, poivrez et écrasez à l'aide d'un presse-purée. Débarrassez de la poêle et mettez de côté.

3. Pour le brocolis :

Chauffez l'huile dans la même poêle, faites-y chauffer le brocolis avec un verre d'eau. Saupoudrez du mélange ail et fines herbes et poursuivez la cuisson pour faire évaporer toute l'eau. Salez, poivrez et écrasez à l'aide d'un presse-purée. Débarrassez de la poêle et mettez de côté.

4. Pour le coulis d'épinard :

Epluchez et ciselez l'échalote.

Chauffez le reste du beurre dans une casserole et faites-y suer l'échalote. Ajoutez les épinards et chauffez fortement afin de faire évaporer l'eau. Ajoutez la crème et faites réduire légèrement. Salez, poivrez. Mixez les épinards au blender et versez dans une petite casserole pour maintenir au chaud.

5. Pour le dressage :

Dessinez un trait de coulis à l'aide d'une cuillère ou d'un pinceau. Posez un cercle à côté. Remplissez le cercle d'un 1/3 de carottes, □ 1/3 de chou-fleur et 1/3 de brocolis. Bien pressez chaque couche. Décerclez et décorez de noisettes concassées.

ASTUCE DU CHEF



S'il reste un peu d'eau de cuisson dans les légumes, passez-les à la passoire fine avant de les écraser. Vous pouvez ensuite utiliser cette "eau" de légumes comme base de vos potages et veloutés.

