



Poêlée de légumes d'hiver braisés

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 4 à 6 PORTIONS

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 petits oignons jaunes, coupés en quartiers
- 3 gousses d'ail, coupées en 2
- 3 carottes, pelées et coupées en 4 sur la longueur
- 2 panais, pelés et coupés en 4 sur la longueur
- 1/4 à 1/3 de courge musquée, pelée et coupée en bâtonnets
- 125 g (1/2 tasse) de bouillon de poulet (ou légumes pour la version végétalienne)
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de thym séché
- Poivre, au goût



Braiser les légumes leur permet de conserver tous leurs arômes et minéraux. Une technique savoureuse à essayer!

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen-fort. Couvrir le fond d'une rangée de légumes et les saisir sur tous les côtés. Retirer les légumes et les mettre dans un bol; réserver. Répéter l'opération pour tous les légumes. Au besoin, remettre un peu d'huile d'olive dans le poêlon.
2. Dans un petit bol, mélanger ensemble le bouillon, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, la moutarde de Dijon, le sel, le thym et le poivre. Déposer les légumes dans le poêlon et verser le mélange du bouillon dessus.
3. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes à feu doux ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le bouillon ait réduit. Pendant la cuisson, si nécessaire, ajouter un peu de bouillon pour éviter que les légumes n'adhèrent au fond du poêlon.
4. Rectifier l'assaisonnement au goût et servir.