

## ☐ Poêlée de Légumes du Soleil aux Herbes Fraîches

*Une explosion de saveurs simples et saines pour votre quotidien !*

### ☐ Ingrédients Identifiés :

- Navets - frais
- Aubergines - fraîches
- Carottes - fraîches

☐ *Combinaison parfaite pour une recette délicieuse !*

### ☐ Ingrédients de la Recette (pour 2 personnes) :

- 1 aubergine moyenne
- 2 carottes moyennes
- 2 navets moyens
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon moyen
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence (ou un mélange de thym et romarin)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

☐ *Ajoutez quelques basiques du garde-manger si nécessaire pour rehausser les saveurs !*

### ☐☐ Mode de Préparation :

1. Préparation des légumes : Lavez soigneusement tous les légumes. Épluchez les carottes et les navets, puis coupez-les en petits dés d'environ 1 cm pour qu'ils cuisent rapidement. Lavez l'aubergine et coupez-la également en dés de taille similaire. Épluchez et émincez finement l'oignon, et hachez les gousses d'ail.
2. Démarrage de la cuisson : Dans une grande poêle ou un wok, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Quand l'huile est chaude, ajoutez l'oignon émincé et faites-le suer pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez ensuite l'ail haché et faites-le revenir pendant 1 minute, en veillant à ne pas le laisser brûler.
3. Cuisson des légumes racines : Incorporez les dés de carottes et de navets dans la poêle. Faites-les sauter pendant 5 à 7 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir légèrement.

4. Ajout de l'aubergine et assaisonnement : Ajoutez les dés d'aubergine à la poêle. Salez et poivrez généreusement, puis saupoudrez d'herbes de Provence. Continuez la cuisson pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et légèrement dorés. Si la poêlée semble trop sèche, vous pouvez ajouter un filet d'eau ou de bouillon.
5. Finition et service : Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Servez cette poêlée de légumes bien chaude, en accompagnement ou comme plat végétarien léger.

## □ Temps de Préparation

10 minutes

## □ Temps de Cuisson

20 minutes

## □ Rendement

Sert 2 personnes

## □ Équipements

Vous utiliserez : Cuisinière, Grande poêle ou wok

## △ Observations

Cette recette est adaptée à vos restrictions : Aucune

## □ Suggestions de Substitutions Intelligentes

- Si vous n'avez pas de navets, vous pouvez utiliser des pommes de terre nouvelles coupées en dés ou des panais pour une saveur légèrement différente.
- Pour l'aubergine, les courgettes ou des poivrons de couleur variée seraient d'excellents substituts, offrant une texture et un goût similaires.
- Pour les carottes, des patates douces coupées en dés apporteraient une touche sucrée et une couleur vibrante.
- Pour une version plus légère : Vous pouvez précuire les carottes et les navets à la vapeur pendant quelques minutes avant de les faire revenir dans la poêle avec un minimum d'huile.
- Pour intensifier la saveur : Ajoutez une pincée de piment d'Espelette pour un léger piquant, ou un filet de vinaigre balsamique en fin de cuisson pour une touche d'acidité qui réveille les saveurs.

□ *Astuce du Chef* : Pour une cuisson plus uniforme et rapide, assurez-vous que tous vos légumes sont coupés en dés de taille similaire. Si votre poêle n'est pas très grande, n'hésitez pas à faire sauter les légumes en deux fois pour éviter de les entasser, ce qui favoriserait une cuisson à l'étouffée plutôt qu'une belle dorure !

✉ Votre recette a également été envoyée à l'e-mail : [eismaequi353@gmail.com](mailto:eismaequi353@gmail.com)