

Blé aux petits légumes

En plat unique ou avec une grillade : une recette colorée qui sent bon l'été !

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 30 minutes
- cuisson d'environ 30 minutes



Ingrédients :

- 4 verres de blé précuit type Ebly®
- 6 carottes
- 2 courgettes
- 2 tomates
- Huile d'olive
- 1 bouillon cube
- Persil frais
- Poivre

Préparation :

- 1) Commencer par laver et peler les carottes.
- 2) Laver la courgette et les tomates.
- 3) Couper tous les légumes en julienne (c'est-à-dire en petits cubes).
- 4) Dans une sauteuse, verser un fond d'huile d'olive et mettre les légumes à cuire, à feu doux et à couvert. Ajouter le bouillon cube et un verre d'eau pour que la cuisson soit plus rapide et que les légumes ne brûlent pas au fond du récipient.
- 5) Pendant que les légumes cuisent, faire bouillir un grand volume d'eau salé et y faire cuire le blé.
- 6) Quand le blé est cuit, l'ajouter à la julienne de légumes dans la sauteuse.
- 7) Laisser cuire à feu doux quelques minutes pour que le blé s'imprègne du parfum du bouillon et des légumes. Bien mélanger.
- 8) Saupoudrer de persil frais finement ciselé.
- 9) Servir bien chaud.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Comme plat unique, ou accompagné d'une grillade ou d'une viande blanche, cette recette aussi pratique que colorée, saura plaire à tous.
- Carottes, courgettes, tomates, aubergines, haricots verts, navets... une recette à décliner selon les légumes que l'on saura trouver dans le frigo !