Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

# Légumes croquants en aïoli

aioli paleo

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

**Ingrédients**
**Pour 4 personnes**

- 4 belles pommes de terre primeur
- 4 carottes de taille moyenne
- 2 grosses poignées de jeunes pousses d’épinard
- 20 radis roses
- 4 petites betteraves crues
- 4 œufs
- Brins de persil frais

Pour l’aïoli

- 2 gousses d’ail frais hachées
- Le jus de ½ citron
- 1 c. à c. de moutarde
- 25 cl d’huile de tournesol vierge extra
- Sel gris non raffiné
- Poivre blanc
- 1 jaune d’oeuf

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition. Lavez tous les légumes et épluchez uniquement les betteraves.
2. Placez-les sur le tamis du Vitaliseur, à l’exception des épinards. Placez les betteraves à distance de tous les autres légumes afin qu’elles ne colorent pas l’ensemble.
3. Faites cuire pendant 15 minutes.
4. Arrêtez le feu sous le Vitaliseur et placez les feuilles d’épinard sur le tamis pour 1 minute (pas plus, afin que les pousses restent fermes et croquantes).
5. Faites cuire les œufs sur le tamis du Vitaliseur pendant 6 minutes. Disposez joliment les légumes dans une assiette creuse en alternant les couleurs. Parsemez les brins de persil, puis écalez les œufs, coupez-les en deux, et ajoutez-les sur les légumes. Servez chaud accompagné de l’aïoli.
6. Pour l’aïoli
7. Mettez la moutarde dans un bol avec 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, le jus de citron, l’ail et le jaune. Mélangez au fouet puis commencez à verser l’huile de tournesol, d’abord goutte à goutte, tout en continuant de fouetter, puis en filet dès que la mayonnaise devient plus ferme. Goûtez et rectifiez l’assaisonnement si nécessaire.

*Une recette traditionnelle concoctée par Anne Piovesan, idéale pour l'été !*
*Elle fait partie de la sélection de recettes du magazine 95° #14 spécial recettes faciles à petit prix*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises