Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Jack Be Little au vert et sauce échalote

Imprimer
Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
1

- 1 petite courge Jack Be Little
- 3 ou 4 champignons de Paris épluchés
- 1 poignée de feuilles de chou kale lavés
- 1 poignée de feuilles de chou chinois lavés
- 1 échalote
- 1 c à s de tamari
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c d'herbes de Provence ou de thym, séchés

1. Verser de l'eau dans la cuve (environ au tiers) du vitaliseur et la mettre à chauffer. Ou utiliser votre bouilloire, ca ira plus vite !
2. Préparer la sauce : éplucher et couper l'échalote en petits morceaux que vous placerez dans un ramequin avec le tamari, l'huile et des herbes séchées au goût
3. Laver la petite courge et couper le haut de celle-ci (vous obtenez un petit chapeau de Jack)
4. Vider Jack de ses graines à l'aide d'une petite cuillère
5. Placer la petite courge avec son chapeau et le ramequin de sauce sur le tamis du vitaliseur
6. Après 10 mn, placer les feuilles de choux et les champignons sur le tamis avec Jack
7. Laisser encore 5 à 10 mn et placer vos légumes dans une jolie assiette et arroser de sauce.

La petite courge Jack Be Little a un petit goût de châtaigne, elle est exquise ! A décliner avec toutes sortes de légumes

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