

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Mon assiette bonne mine !



Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

2

- 40 g de fenouil coupé en petits morceaux
- 300 g d'un mélange de légumes (ici : patate douce, carottes, panais, chou rave)
- 2 cébettes
- 100 g d'un mélange chou fleur et brocolis
- 4 champignons de paris épluchés
- 4 shiitakes lavés
- 1 c à s de légumineuse cuite (ici, un mélange de pois cassés)

1. Verser de l'eau dans la cuve (environ au tiers) du vitaliseur et la mettre à chauffer. Ou utiliser votre bouilloire, ça ira plus vite !
2. Mettre le fenouil sur le tamis du vitaliseur
3. Au bout de 5mn, ajoutez les 300 g de légumes et les champignons
4. Au bout de 4 mn de plus, ajouter chou fleur et brocolis
5. Laisser cuire encore 6 mn
6. Arranger joliment vos légumes dans votre assiette
7. Ajouter la c à s de pois cassés, de la levure maltée et du tamari au goût.
8. Régalez vous !
9. Le top : à manger avec la sauce de Marion aux échalotes (magazine N°4 p18)

Astuce : je prépare à l'avance mes légumes coupés en petits morceaux que je mets dans une boîte à conservation sous vide pour garder la fraîcheur des aliments. Et je n'ai plus qu'à me servir pour faire cuire à la vapeur douce.

[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](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[!\[\]\(84f47badaad7772cd95667a7c387a639_img.jpg\) Facebook](#)

[!\[\]\(28f72b996fc97883dfd9d4e8b1b16b4e_img.jpg\) Pinterest](#)

[!\[\]\(5d954b3e270654ad8ab0d5913161c03c_img.jpg\) Instagram](#)

