

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Mini légumes croquants & sauce coco-menthe



ETE VEGAN PALEO APERITIF SANS LAIT

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

### Ingrédients Pour 4 personnes

- 400 g de mini courgettes
- 500 g de tomates cerises en grappe
- 200 g de mini asperges vertes
- 300 ml de crème de coco non sucrée
- Quelques branches de menthe fraîche
- 1 gousse d'ail dégermée
- 1 pincée de cumin
- Zestes de 1 citron jaune
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Fleur de sel

1. Remplissez le quart de la cuve du Vitaliseur d'eau, couvrez et portez à ébullition.
2. Faites cuire les légumes tour à tour dans le tamis : 5 minutes pour les courgettes, 3 minutes pour les tomates et 5 à 6 minutes pour les asperges. Réservez.
3. Préparez la sauce en mixant la crème de coco, les feuilles de menthe, l'huile d'olive, l'ail, le cumin, les zestes de citron et la fleur de sel.
4. Servez les légumes croquants avec la sauce bien fraîche !

*Cette recette vegan et paléo sublimerà vos apéritifs dinatoires.*

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](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)