

Cassolette végétarienne, d'haricots coco, courgette, carotte Nantaise, thym et paprika fumé - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

Un plat mijoté et rapide. Cette recette végétarienne saura vous charmer par son côté réconfortant.

L'astuce du chef

Faites attention de ne pas utiliser un paprika fumé trop piquant.

Ingrédients

Cassolette

- 1 Conserve(s) Haricots coco (540ml)
- 1 Petit(e)(s) Oignon
- 2 Unité(s) Carotte nantaise
- 1 Petit(e)(s) Courgette
- 2 Branche(s) Thym
- 125 Ml Vin blanc
- 1 Cuil. à soupe Paprika fumé
- 100 Ml Crème 35%
- 1 Gousse(s) Ail

Garniture

- 2 Cuil. à soupe Parmesan râpé
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Poignée(s) Croûtons de pain

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Lavez les légumes.

Pelez et hachez l'ail.

Ouvrez la boîte d'haricots, rincez-les avec de l'eau et les égoutter.

Matériels

1 planche à découper, 1 couteau d'office (petit), 1 grand couteau (chef).

1 grande poêle ou sauteuse avec couvercle

1 bol

Linges propres, Cuillères à soupe (dégustation).

1 cuillère de service

Préparation avec le chef

Taillez les carottes en rondelles et la courgette en cubes.

Effeuillez le thym.

Ciselez finement l'oignon.

Taillez l'oignon vert pour la garniture.

Cassolette

Faites chauffer la poêle avec un filet d'huile d'olive, faites-y suer les légumes (carottes, courgette, oignon).

Ajoutez l'ail, le thym et le vin blanc.

Lorsque que le vin est réduit de moitié, ajoutez le reste des ingrédients (haricots, crème et parika fumé) et laissez mijoté 10 minutes.

Présentation

Déposez une bonne portion du mijoté d'haricot au fond de vos cassolettes.

Parsemez le tout avec le parmesan râpé, l'oignon vert et les croûtons de pain.

Bon appétit!