



Légumes variés

Poêlée de légumes d'automne



1h30 45 min 45 min 0 263

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la poêlée de légumes

300 g **Potimarron(s)**
250 g **Marron(s)
appertisé(s)**
250 g **Champignon(s)
sauvage(s)**
250 g **Pomme(s) de terre**
3 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
30 g **Graine(s) de courge
séchée(s)**
50 g **Farine**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Poivre noir**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des pommes de terre

- 1 Eplucher, couper en dés et laver les pommes de terre. Les essuyer avec un torchon et les mettre de côté.
- 2 Eplucher, laver et détailler les carottes en rondelles.
- 3 Eplucher et émincer l'oignon. Eplucher les gousses d'ail, retirer leur germe et les hacher.
- 4 Laver le morceau de potimarron, le couper en dés de 2 cm de diamètre. Le rouler dans la farine.
- 5 Parer et brosser les champignons. Les passer rapidement sous l'eau froide, les essuyer avec un torchon.
- 6 Si on utilise des cèpes séchés, les réhydrater pendant 15 minutes dans un bol d'eau tiède.
- 7 Dans un poêle à revêtement anti-adhésif, faire griller les graines de courge sur feu moyen. Surveiller la cuisson pour qu'elles ne brûlent pas. Réserver dans une assiette.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Verser deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une

grande poêle. Faire chauffer sur feu moyen, ajouter les pommes de terre.

- 2 Les faire cuire à découvert pendant 15 minutes. Ajouter ensuite les carottes, les oignons, l'ail et couvrir.
- 3 Laisser cuire pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement.
- 4 Dans une autre poêle, faire revenir les champignons avec une cuillère d'huile jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réserver au chaud.
- 5 En début de cuisson, les champignons vont rendre de l'eau. La jeter et remettre la poêle sur le feu.
- 6 Dans une troisième poêle, faire revenir sur feu vif les dés de potimarron avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 7 Les retourner régulièrement et délicatement pour qu'ils dorent de chaque côté sans s'écraser.
- 8 Ajouter les marrons, baisser le feu et laisser griller légèrement.
- 9 Quand les pommes de terre et les carottes sont cuites, ajouter les champignons, le potimarron, les marrons, les graines de courge, le sel et le poivre.
- 10 Mélanger délicatement.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser la poêlée dans des assiettes de service, déguster chaud.