

4 idées de poêlées de légumes

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette paléo

Préparez vos poêlées de légumes maison à l'avance



Préparez vos poêlées de légumes maison à l'avance

Je vous donne pour l'exemple 2 versions plutôt estivales et 2 autres plus hivernales. Vous adapterez en fonction de la saison, de vos envies et de la disponibilité des produits. Les quantités sont indiquées pour faire entre 2 ou 3 poêlées pour 2 ou 3 personnes. Ca va dépendre de vos appétits et de vos goûts.

Poêlée romaneso, haricots verts et poivrons

Pour 6 personnes environ

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 1 chou romanesco
- 600 g de haricots verts
- 2 poivrons oranges
- ½ botte de persil plat
- 3 gousses d'ail

1. Ôtez les feuilles extérieures, lavez le chou romanesco, et découpez-le en petits bouquets.
2. Équeutez les haricots verts. Passez-les sous l'eau. Faites cuire à la vapeur 10 minutes le chou et les haricots verts. Laissez refroidir.
3. Lavez les poivrons, coupez-les en dés.
4. Lavez le persil, effeuillez-le. Hachez les feuilles avec les gousses d'ail épluchées.
5. Faites vos sachets et congelez à plat.

Poêlée aubergines, poivrons, tomates

Pour 6 personnes environ

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients

- 2 aubergines
- 2 poivrons rouges
- 1 botte de basilic
- 1 oignon
- 300 g de tomates cerises

1. Lavez les aubergines, ôtez le pédoncule et coupez-les en dés. Faites cuire 5 min à la vapeur. Laissez refroidir.
2. Pendant ce temps lavez les poivrons et coupez-les en dés.
3. Lavez la botte de basilic, épluchez l'oignon et hachez-les.
4. Préparez vos sachets en mélangeant tous les ingrédients.
5. Surgelez à plat dans un grand sachet.

Poêlée poireaux, brocoli, amandes

Pour 6 personnes environ

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 2 poireaux
- 1 tête de brocoli
- 2 cc de curcuma
- 6 tours de poivre noir
- 30 g d' amandes effilées

1. Lavez soigneusement les poireaux, ôtez l'excédent de vert et les racines, puis coupez-les en rondelles.
2. Coupez le brocoli en petits bouquets. Faites cuire les poireaux et le brocoli 10 minutes à la vapeur.
3. Mettez en sachets avec le curcuma, le poivre et les amandes effilées.
4. Mélangez bien et surgez à plat.

Poêlée butternut, carotte, orange

Pour 6 personnes environ

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients

- 1 courge butternut
- 4 carottes
- 1/2 cc de graines de cumin
- 1 orange
- Zeste d' orange (facultatif donne un peu d'amertume)

1. Épluchez la courge butternut et les carottes. Coupez-les en julienne et faites les cuire 5 min à la vapeur.
2. Pressez le jus de l'orange et râpez un peu de zeste si vous souhaitez ajouter une petite note d'amertume.
3. Mettez la butternut, les carottes, les graines de cumin en sachet arrosez avec le jus d'orange. Mélangez bien et congelez à plat.

Cuisine Saine ([Karen Chevallier](#)) / [CC BY-NC 4.0](#)

Auteur : Karen Chevallier

Source : <https://cuisine-saine.fr>