

Pommes d'or aux petits légumes



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients pour 4 personnes :

100 gr de panais

100 gr de cerfeuil

100 gr de persil

100 gr de topinambours

100 gr de Potimarrons

4 pommes d'or

beurre

4 cuil. à soupes de fines herbes mélangées

sel, poivre

quelques brins de persil pour la préparation

Préparation:

Pommes d'or aux petits légumes

Coupez les courges en deux, découpez un "chapeau", épépinez-les et disposez-les dans un plat à four. Salez, poivrez, ajoutez un peu d'eau et faites cuire à la vapeur 20 mn avec les "chapeaux".

Epluchez, lavez, épépinez et coupez tous les légumes en dés.

Portez la crème fraîche à ébullition et faites cuire les dés de légumes jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Assaisonnez et ajoutez les fines herbes et les épices.

Versez la sauce dans les pommes d'or bien cuites et décorez d'herbes fraîches.

Astuce: Réalisez aussi cette recette avec de la Jack be Little.