Ebly aux légumes

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de cuisson	20 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Pesto à base de roquette

50 g de roquette

2 gousses d'ail

3 cs de pignons

1 citron, non traité, zeste

3 cs de pecorino, râpé

¼ cc de sel

Poivre, moulu

50 ml d'huile d'olive

Faire griller les pignons. Mettre 1 cs de pignons de côté pour la garniture. Pour le pesto, verser tous les ingrédients dans un bol et mixer jusqu'à obtention d'une préparation fine et homogène. Réserver le pesto.

Légumes

1 chou-rave

2 carottes

200 g de blettes

100 g de champignons, mélangés, p. ex. champignons de Paris et pleurotes

Eplucher le chou-rave et les carottes, puis les couper en tiges de 5 mm d'épaisseur. Bien laver les côtes de blettes et les couper en lanières de 2 cm de large. Couper les champignons en quatre.

Verser les légumes et les champignons dans le bac de cuisson perforé et saler.

Ebly

250 g d'Ebly

400 ml de bouillon de légumes

Verser l'Ebly dans le bac de cuisson ⅓ GN et verser le bouillon par-dessus.

Placer le bac de cuisson ⅓ GN à côté des légumes dans le bac de cuisson perforé, enfourner ce dernier dans l’espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 20 min

Pesto à base de roquette

Sel

Poivre

Mélanger l’Ebly avec les légumes et le pesto à base de roquette préparé, saler et poivrer si nécessaire. Garnir avec les pignons mis de côté.

Conseils

Selon la saison, il est possible d’utiliser d’autres légumes.

Accessoires

Bac de cuisson ⅓ GN

Bac de cuisson perforé

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019