Achards de légumes

Les achards se cuisent dans une poêle (ils « mouilleraient » trop à la marmite).
Ils se conservent bien pendant quelques jours et accompagnent n'importe quel plat lorsqu'ils ne sont pas servis en entrée. Le piment y est facultatif.

PRÉPARATION : 1 H
CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 grosses carottes

500 gr de haricots verts

½ petit chou

½ chou fleur

1 concombre moyen

2 petits oignons

3 gousses d'ail

1 gros morceau de gingembre

sel

piment selon le goût

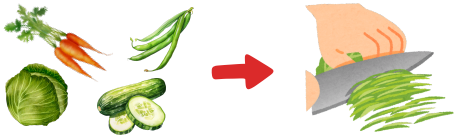
½ c à café de safran*

huile

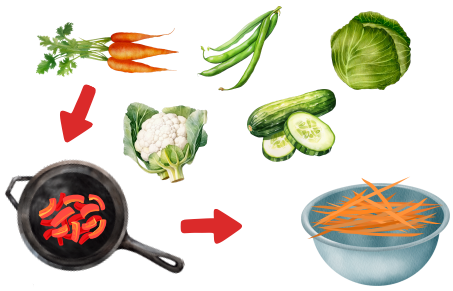
1 c à soupe de vinaigre rouge ou le jus d'un demi-citron

TerrAttitude

PRÉPARATION

1		Hacher en julienne carottes, haricots verts, chou et concombre.
2		Détailler le chou-fleur en petits bouquets ou en larges lamelles fines.
3		Émincer les oignons. Piler ensemble ail, sel, gingembre et piment.

Pour chaque légume, qui sera traité séparément :

4		Chauffer à la poêle une demi-cuillère à soupe d'huile et y faire revenir les légumes jusqu'à attendrissement. Ne pas laisser trop ramollir : ils continueront à cuire à leur chaleur propre. Réserver les légumes dans un grand bol au fur et à mesure.
5		Chauffer une cuillère à soupe d'huile. Faire dorer les oignons 1 minute.
6		Ajouter le mélange pilé en remuant constamment. Ajouter le safran (curcuma)*. Bien mélanger. Verser le tout sur vos légumes.
7		Bien mélanger en y ajoutant le vinaigre, c'est prêt.

Une recette à adapter en fonction des goûts et légumes de saison.

*Sur l'île de la Réunion le curcuma se nomme safran.