

Achards de Légumes

Préparation : 25 min

Cuisson : 2 min

Personnes : 6

Ingrédients :

- 250g de chou-fleur (facultatif)
- 250g de carottes
- 250g de chou
- 250g d'haricots verts
- 1 gros oignon, 1 jus de citron
- 7 gros piments, 50g de gingembre
- 1 cuil. à café de safran, sel

Préparation :

Eplucher les légumes, les émincer en fins bâtonnets. Séparer le chou-fleur en petits bouquets. Vider les piments de leurs graines, les émincer en fines lanières. Echauder les légumes 1 minute. Egoutter.

Hacher l'oignon. Piler le gingembre.

Chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon haché puis ajouter le gingembre, le safran et les légumes. Faire rissoler 1 à 2 minutes.

Ajouter le jus d'un demi citron.

Servir en accompagnement ou en hors-d'œuvre.

Suggestion :

Les achards sont servis en entrée avec du boudin créole ou en accompagnement du plat de résistance (riz, grains et cari). Pour plus de facilité utiliser du gingembre en poudre.