

RECETTE

MELI-MELO DE LEGUMES AUX MORILLES

Famille Recette

Légumes

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Endives Blanches	LV					2
2	Carottes	LV					2
3	Fenouil	LV					1
4	Betterave Crue	LV					1
5	Morilles (Surgelées ou Bocal)	LV	250				
6	Echalotes	Assais.					2
7	Gousse d'ail	Assais.					1
8	Crème Fluide	MG		200			
9	Thym, Laurier, Persil	Assais.					
10	Sel, Poivre	Assais.					
11	Verre de Vin Blanc Sec	Assais.					1/2
12	Huile d'Olive	MG			1		
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Laver les endives, les couper en 2 dans la longueur. Laver le fenouil, le couper en 2 puis en lamelles. Peler la betterave et la râper. Peler les carottes et la couper en rondelles. Placer tous les légumes ensemble, mais sans les mélanger dans la panier du cuit-vapeur. Cuire 30 mns. Retirer les légumes famille par famille, les mettre dans le plat de service. Réserver au chaud. Dans 1 poêle, faire chauffer l'huile et rissoler les échalotes finement émincées et l'ail écrasé. Ajouter les morilles, remuer. Verser le vin blanc, puis la crème fluide, sel, poivre, thym, laurier. Faire réduire environ 10 mns sur feu doux, pour obtenir une crème onctueuse. Retirer thym et laurier, vérifier l'assaisonnement, verser sur les légumes. Parsemer de persil ciselé et servir chaud, soit au plat, soit à l'assiette.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env. 25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.