



IGUAFLHOR

Le Meilleur de la Terre Guadeloupe

SAUTE DE LEGUMES PAYS

Réalisation 30 min

Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 2 parokas
- 2 poivrons
- 2 concombres
- 2 patates douces
- 2 pieds de cives
- 2 gousses d'ail
- 1 piment végétarien + autre piment selon les goûts
- Cuillère à soupe de Persil haché
- 15 gr de beurre doux
- Cuillère à café d'huile d'olive
- Sel fin, poivre blanc.

Matériel : une sauteuse, un couscoussier

Mon marché

- Opté pour l'achat de légumes du jardin créole

RÉALISATION

- Laver les parokas couper en deux dans le sens de la longueur, mettre à cuire dans de l'eau
- Salée, faire cuire la patate douce à la vapeur
- Eplucher et tailler les concombres en brunoise
- Vider, laver les poivrons, couper en julienne réservé.
- Dans une sauteuse mettre le beurre et l'huile, faire chauffer, ajouter tous les légumes
- Coupés en dés, faire revenir bien mélanger, ajouter les épices émincées, faire sauter

Astuces : Le légumes doivent rester croquantes. Rectifier le goût servir chaud.

