

Sarrasin aux légumes



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 35m

Sarrasin cuit avec carottes, blettes et oignons, parfumé aux herbes de Provence. Vegan, sans gluten, nourrissant.

France

INGRÉDIENTS

□ oignons, en quatre puis émincer finement	150 g	□ sarrasin	200 g
□ carottes, en cubes de 1 cm	300 g	□ cube de bouillon de légumes	1
□ blettes, en morceaux de 3×1 cm	250 g	□ huile d'olive	2 càs
□ gousse d'ail	1	□ herbes de Provence	1 càc
□ persil frais	4 branches		

PRÉPARATION

1. Couper les *oignons*. Couper les *carottes*. Tailler les feuilles de *blettes* et les côtes (en morceaux de 2×0,5 cm). Presser la *gousse d'ail* et émincer le *persil frais*.
2. Rincer le *sarrasin*. Préparer 390 ml d'eau chaude avec le *cube de bouillon de légumes*.
3. Cuire les oignons, les carottes et les blettes dans une *grande casserole* avec l'*huile d'olive* à feu moyen à couvert *10 minutes*. Ajouter l'ail, les *herbes de Provence*, le sarrasin et le bouillon. Verser l'eau, bien mélanger et porter à ébullition. Cuire à feu moyen *5 minutes*, puis laisser reposer à couvert *20 minutes*.
4. Servir et décorer avec le persil.