

## *Petites parisiennes de légumes santé*

*(Légumes pauvres en glucide)*

### *Ingrédients*

<i>3 moyennes</i>	<i>Carottes</i>
<i>2 grosses</i>	<i>Pommes de terre bleues</i>
<i>3 moyens</i>	<i>Rabioles tournés</i>
<i>2 moyennes</i>	<i>Courgettes</i>
<i>1 l</i>	<i>Bouillon de légumes</i>
<i>1</i>	<i>Bouquet garni (thym, laurier, persil)</i>
<i>2 c. à soupe</i>	<i>Beurre clarifié</i>
<i>75 ml</i>	<i>Crémeuse de soya Belsoy</i>
	<i>Fines herbes de votre choix (ciboulette, estragon, aneth)</i>
	<i>Sel de la Mer Morte à la fleur d'ail de la Tapani et poivre au goût</i>

### *Méthode*

- 1. Laver et préparer les légumes en parisiennes avec une cuillère de 5 à 6 millimètres. Cuire par ordre carottes, pommes de terre bleues et rabioles, 10 minutes dans le bouillon de légumes avec son bouquet garni.*
- 2. Ajouter la courgette et prolonger la cuisson de 3 à 4 minutes.*
- 3. Égoutter les légumes en prenant soin de garder le jus de cuisson, jeter le bouquet. Faire sauter les parisiennes 2 minutes dans le beurre, déglacer avec 50 ml de bouillon de cuisson, ajouter la crémeuse et les fines herbes de votre choix et servir en accompagnement d'une grillade de thon rouge.*
- 4. Saupoudrer de sel de fleur d'ail, poivrer et servir.*