Légumes méditerranéens

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de cuisson	15 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Préparation

2 courgettes

300 g de tomates, San Marzano

1 aubergine

2 brins de thym

2 branches de romarin

Retirer le pédoncule des courgettes, puis couper les courgettes en bâtonnets de 4 cm de long et 1 cm de large. Retirer le pédoncule des tomates, puis couper les tomates en tranches. Retirer le pédoncule de l'aubergine, la couper en quatre dans la longueur, puis transversalement en morceaux de 2 cm de large.

Placer les légumes dans le bac de cuisson perforé, parsemer le thym et le romarin effeuillés dessus. Enfourner le bac de cuisson dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 15 min

de sel

Poivre

d'huile d'olive

Sortir les légumes de l'espace de cuisson, saler et poivrer selon le goût, arroser d'un filet d'huile d'olive.

Accessoires

Bac de cuisson perforé

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019