



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

