

Mélange de légumes sautés

- 300 g de tomates cerises
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- Quelques petites oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel épicé (au goût)

Lavez soigneusement tous les légumes. Coupez le poivron en morceaux, la courgette en rondelles et épluchez les oignons.

Placez tous les légumes dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive et quelques pincées de sel épicé. Mélangez bien pour répartir uniformément l'assaisonnement.

Transférez les légumes dans une poêle antiadhésive et faites cuire à feu vif pendant environ 30 minutes, en remuant de temps en temps. Pendant la cuisson, goûtez et ajustez le sel ou les épices si nécessaire.

Une fois cuits, les légumes sont prêts à accompagner de nombreux plats, servis bien chauds.



Brochettes de légumes

Ce même mélange de légumes peut être utilisé pour préparer des brochettes, à cuire à la poêle, au gril ou au four, en suivant le même procédé d'assaisonnement.

