Mélange printanier

(quantités pour 2 personnes)

Repas rapide avec des légumes de saison

Mélange printanier (pour 2 personnes)

Dans une cocotte à fond épais ou une cocotte en terre (style Oyéra), faire chauffer 2 càs d'huile d'olive douce bio puis déposer au fur et à mesure de leur préparation :
- quelques pommes de terre nouvelles bien brossées puis découpées en gros cubes
- 500 g d'asperges vertes épluchées puis découpées en petits morceaux, conserver les têtes entières
- un grand bol de petits pois frais écossés
- quelques pois gourmands et fèves

Laisser cuire à feu doux.
Au moment de servir, ajouter 1 càs de tamari ou un peu de sel et du persil haché.

Servir avec 4 oeufs cuits au plat dans de l'huile d'olive et assaisonnés avec de l'estragon ciselé.

Suggestions d'entrée:
- des radis servis avec des tartines de pain beurrées et un peu de sel dans l'assiette
- du melon