



Sauce coulis de légumes



Ingrédients

- 500g de légumes au choix (carottes, oignons, champignons, poireaux, céleri, brocoli)
- 1 oignon
- 12 cl de crème végétale ou animale
- 1 à 2 gousses d'ail
- Gros sel, poivre
- Ciboulette

Préparation 20 mn - Cuisson 15 mn variable selon les légumes

- Emincer les légumes.
- Dans une « casserole spéciale à fond épais » mettre les légumes.
- Saler légèrement, ajouter 2 C à S d'eau. Couvrir.
- Laisser cuire à feu doux 15 à 20 minutes.
- Lorsque les légumes sont cuits, les mixer avec la crème fraîche et la ciboulette afin d'obtenir une sauce onctueuse.

EN SAVOIR PLUS

Cette sauce accompagnera autant une céréale que des croquettes ou bien encore des escalopes de viande blanche.