

Légumes au blé dur

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min – Cuisson : 50 min

Ingrédients :

- 4 carottes
- 1 petite courgette
- 5 tomates
- 1 échalote
- 200g de petits pois surgelés
- 90g de blé dur concassé à la meule
- 25 cl d'eau



Ustensiles spécifiques : une sauteuse et une spatule !

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Faire revenir 5 min l'échalote, dans 2 cs d'huile.
- Ajouter les tomates concassées et poursuivre la cuisson 5 min.
- Ajouter les carottes épluchées et coupées en petits morceaux,
- Laisser mijoter 15 min.
- Ajouter les courgettes coupées en petits morceaux, avec les petits pois.
- Poursuivre la cuisson 10 min.
- Verser le blé sur l'ensemble des légumes et cuire encore 15 min.
- Ajouter un peu d'eau, au fur et à mesure que le blé absorbe le jus de cuisson.
- Servir sans attendre !

Bon appétit !