

Carottes et pommes de terre sautées

Proposée par : Gérard Chenuet



 (2)

Fait partie des recettes préférées de 1 chef(s)

Facile

 Prêt en : **25 minutes**

Sponsorisé par :

Mes
commentaires

Un accompagnement parfait pour une viande rôtie.

Ingrédients

Nb de personnes : **4**

250 g de carottes coupées en bâtonnets
1 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
1 belle pomme de terre épluchée et coupée en bâtonnets
1 pincée de poivre du moulin
1 cuil. à soupe de ciboulette ou de persil ciselés
Sel

Méthode de préparation

Préparation : **15 minutes** | Cuisson : **10 minutes**

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu vif pendant 1 minute. Mettre les carottes et les faire sauter en mélangeant pendant 1 minute, puis les mouiller avec 5 cl d'eau; baisser le feu et laisser réduire pendant 3 minutes environ à découvert, ou jusqu'à complète évaporation du liquide.
2. Ajouter la pomme de terre et 5 cl d'eau; couvrir et faire cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que les légumes soient tendres.
3. Assaisonner de poivre, d'un peu de sel et parsemer de ciboulette ou de persil ciselés.

Copyright

© 1993, Sélection du Reader's Digest

Nutrition

Calories 66 kcal

Lipides 3 g

dont lipides saturés 0 g

Cholestérol 0 mg

Protéines 1 g

Glucides 9 g

Sucre ajouté 0 kcal

Sodium 35 mg

Fibres 2 g

Recette proposée par : [Readers Digest](#) Mise à jour : 21 oct. 2011

Source : Bonnes recettes pour une bonne santé