

Ragout de légume de printemps

*A servir avec pâtes, céréales, riz
ou augmentez les pommes de terre*

Ingredients pour 10 pers

2 bottes asperges blanche
500 g pomme de terre
150 g carotte
2 brocoli
2 chou-fleur
250 g manges tout
250 g petit pois
500 ml soja cuisine
200 ml bouillon de légumes
jaune d'œuf
poivre



Préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.

Épluchez les asperges, enlevez le bout dur et coupez les tiges en morceaux.

Grattez la carotte et coupez-la en morceaux. Rincez le brocoli et le chou-fleur et divisez-les en bouquets. Nettoyez le mangetout.

Portez le bouillon de légumes à ébullition. Ajoutez d'abord les carottes et les pommes de terre et laissez bouillir pendant 10 min.

Ajoutez ensuite les brocolis, le chou-fleur, les asperges et les manges-touts et laissez mijoter encore 6 à 8 min.

Ajoutez les petits pois à la dernière minute.

Mélangez le jaune d'œuf avec le soja cuisine. Ajoutez une louche de bouillon de légumes dans le mélange.

Ajoutez la crème au ragoût de légumes et remuez. Saler et poivrer selon le goût.