

POÊLÉE DE POMMES DE TERRE, COURGETTES, POIVRONS & HARICOTS VERTS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 3 pommes de terre pesées avec la peau = 600g
- 1 petite courgette = 200g
- 1 gros poivron = 200g
- Haricots verts surgelés 200g
- 2 grosses gousses d'ail = 24g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 4 càs
- Sel et poivre
- Herbes de Provence 1 càs

Astuces :

- Poids des pommes de terre = poids des légumes.
- Remplacer les pommes de terre par des patates douces.
- Ajouter des dés de jambon, des allumettes de bacon ou des morceaux de filets de poulet/dinde pour une version non végétarienne.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 à 25 minutes
Pour 3 à 4 personnes

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits **cubes**.
2. Laver la courgette, garder la peau et la couper en petits **cubes**.
3. Laver le poivron, enlever le trognon et les pépins et le couper en petits **cubes**.
4. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
5. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire chauffer l'huile.
6. Ajouter les pommes de terre et les légumes et faire revenir environ **20 à 25 minutes** en remuant assez souvent.
7. Au dernier moment : **ajouter** le sel, le poivre, les herbes aromatiques et servir.



@Recettes100faim.fr