

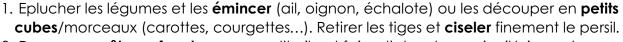
Pour environ 30 bouillons cubes | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 35 minutes | Repos au congélateur : 2h

500g de légumes au choix : 1 belle courgette + 1 petite carotte + 1 petit oignon + 2 gousses d'ail (sinon échalotes, céleri branche, poireaux, navets...)

1 bouquet garni • 1/2 botte de persil frais

150g de gros sel (soit 30% du volume de légumes) • Huile d'olive 1 càs







2. Dans une poêle sur feu doux : verser l'huile et faire d'abord revenir ail/oignon/ échalote environ 5 minutes en remuant. Ajouter les autres légumes, le sel, le persil ciselé et le bouquet garni. Couvrir et laisser sur feu moyen environ 30 minutes. Remuer très souvent. L'eau des légumes va s'évaporer, c'est normal.



3. Récupérer le mélange puis **mixer** le tout. Remettre la préparation dans la poêle et l'étaler pour qu'elle **sèche** un peu quelques minutes.



4. Sur une feuille de **papier sulfurisé**, déposer la préparation au centre et l'étaler en rectangle. Replier les bords du papier sulfurisé pour recouvrir le tout et laisser au **congélateur au moins 2h** (la préparation va durcir). A la sortie du congélateur, à l'aide d'un gros couteau, découper des **cubes**. Conserver les cubes en vrac au congélateur : dans un sac hermétique ou un récipient fermé.

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE:

- Découvrez le <u>calendrier des fruits & légumes de saison</u> sur mon blog!
- Le **sel** permet de faire dégorger les légumes pour que l'eau s'évapore. Il représente 30% du poids total des légumes.
- Ajouter des épices ou autres herbes aromatiques.







