

ACHARD de légumes



Réf. « KRISK » BEAN STRINGER & SLICER (Made in Australia)

La veille, étêtez les haricots verts, puis, avec cet appareil coupez-les dans le sens de la longueur. (Je fais ça tranquillement devant la télé !)

Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau et mettez les haricots verts à blanchir. Ils doivent rester fermes, craquants. Laisser à égoutter toute la nuit.

Toujours la veille : épluchez un concombre, coupez le en 4 dans le sens de la longueur, jetez les pépins et coupez en tranches fines, comme une julienne. Salez et laissez toute la nuit à dégorger.

Le jour J :

Rincer le concombre et l'égoutter.

Dans une poêle, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de curcuma, sel, gingembre en fines lamelles (épluche légumes) et une cuillère à café de piment d'Espelette. Chauffer.

Y rajouter les haricots verts et le concombre, bien mélanger. On peut ajouter un oignon coupé en julienne. Sortir du feu dès le mélange effectué.

Epluchez des carottes, et passez les à l'appareil à julienne



Rajouter une boîte de cœurs de palmier coupés en longueur en julienne.

Mélanger le tout en rajoutant de l'huile d'olive, vinaigre.

Selon les goûts, on peut rajouter du chou blanc, de la courgette en julienne et du citron coupé finement.

Mettre au frigo. Bon appétit ! D'autres recettes réunionnaises :

<https://cookpad.com/fr/recettes/9768881-achards-de-legumes-une-specialite-de-chez-nous-a-lile-de-la-reunion>

<https://www.papillesetpupilles.fr/2009/05/achards-reunionnais.html/>

<https://www.reunionsaveurs.com/cuisine-et-gastronomie-reunion/accompagnements/achard-legumes.php>

<https://cuisine-creole.com/achards-de-legumes/>