

## Achard de légumes

Les achards se cuisent dans une poêle, ils se conservent bien pendant trois jours et accompagnent n'importe quel plat lorsqu'ils ne sont pas servis en entrée. Le piment y est facultatif. Cette recette réunionnaise vous est proposée par Marie-Thérèse Poirier.

**Portions :** 4

**Préparation :** 60 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 poivrons rouges et verts
- 500g de haricots verts surgelés
- 1/2 chou blanc
- 1 gros morceau de gingembre frais
- 1 piment d'oiseau
- 2 oignons
- 1 gousses d'ail
- 2 cuillères d'huile de tournesol ou olive
- safran (ou curcuma "safran de pays")
- 1 cuil. à soupe de cumin (grains)
- thym
- persil
- coriandre fraîche
- 1/2 citron



Hacher en julienne (en longs bâtonnets) carottes, haricots verts, courgette, poivrons et chou.

Émincer les oignons.

Mixer ensemble les épices : gingembre avec la peau, cumin (grains), 1 cuil. à soupe de curcuma et piment d'oiseau.

Chauffer à la poêle 2 cuil à soupe d'huile et faire revenir les épices (gingembre, cumin et piment d'oiseau), les oignons, le thym puis les légumes dans l'ordre suivant et petit à petit : les carottes, les haricots verts dégelés, les poivons, le chou blanc, et les courgettes, jusqu'à attendrissement.

Bien mélanger en y ajoutant le jus de citron, selon la convenance. Si les légumes, sont trop secs, ajouter de l'huile d'olive.

Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 5 à 15 minutes. Ne pas les laisser trop ramolir : ils continueront à cuire avec leur chaleur.