

LÉGUMES GLACÉS, CREVETTES PANÉES AUX CORN FLAKES

Ingrédients :

- 200 g de carottes
- 2 fenouils
- 4 poireaux
- 4 courgettes
- 4 navets
- 2 c à s de sucre semoule
- 50 g de beurre
- 12 crevettes roses décortiquées (ou gambas)
- 1 poignée de corn flakes
- 1 œuf
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre



Recette :

1. Rincer tous les légumes. Tailler en deux les fenouils, les poireaux et les courgettes.
2. Placer tous les légumes dans une cocotte avec le beurre, le sucre et un fond d'eau. Couvrir d'un papier sulfurisé percé au centre pour que s'échappe une partie de la vapeur d'eau de cuisson des légumes. Saler, poivrer. Faire cuire à feu moyen environ 10 min en remuant de temps en temps.

Pour avoir la recette complète, rendez-vous sur :

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/...>

©Philippe DUFOUR / Interfel