

Légumes émincés au curcuma

Ingrédients :

¼ chou vert
200 g haricots verts
200 g carottes
1 gousse d'ail
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de curcuma
3 cm de racine de gingembre
2 piments langue d'oiseau
½ cuillère à soupe de gros sel
125 cl de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe de grains de coriandre
60 g de sucre blanc
2 feuilles de laurier
Coriandre fraîche ciselée
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Préparation à faire la veille :

Hacher le chou en fines lamelles.
Passer les carottes à la moulinette moyenne.
Couper les haricots verts en long.
Hacher très finement 2 cm de la racine de gingembre, le mélanger aux légumes détaillés.
Écraser au mortier les piments et le gros sel jusqu'à obtenir une fine poudre puis réserver.
Mettre 2 litres d'eau froide salée dans une grande marmite, ajouter 125 cl de vinaigre de cidre, la gousse d'ail, le sucre, le laurier, le gingembre restant (1cm de racine débité en bâtonnets) et les graines de coriandre.
Portez à ébullition puis laisser infuser hors feu.
Filtrer la marinade refroidie dans un chinois (ne réserver que la marinade filtrée).
Verser la marinade dans une grande casserole et portez à ébullition.
Plonger les légumes 1 min puis les égoutter dans une passoire.
Chauffer 3 c. d'huile d'olive. Faire revenir le gingembre haché. Ajouter le curcuma et laisser cuire 1 minute en mélangeant.
Mettre les légumes, les mélanger rapidement avec précaution.
Éteindre le feu.
Ajouter aux légumes chauds le vinaigre de vin.
Bien mélanger avec délicatesse.
Retirer aussitôt les légumes de la casserole et les verser dans un plat.
Laisser refroidir.

Dresser dans des assiettes individuelles.
Parsemer de quelques pluches de coriandre fraîche ciselée et servir.