



*Le printemps a aussi ça de bon : toute une palette de légumes nouveaux, tendres et goûteux. Profitons-en le temps qu'ils garnissent les étals des marchés et apportent à notre organisme tous leurs bienfaits. La saison ne dure pas...*

## Poêlée de printemps

### Ingrédients

- 300 g de haricots plats ou mange-tout (ou un mélange des deux)
- 200 g de fèves
- 2 carottes nouvelles
- 2 gousses d'ail nouveau
- 1 oignon nouveau
- 1 courgette de taille moyenne
- 200ml de crème d'amandes
- thym frais
- huile d'olive
- poivre et sel

### Recette

- Préparer dans un premier temps vos légumes et condiments : nettoyage, épluchage, équeutage, découpage, etc.
- Dans une sauteuse, verser et faire légèrement chauffer un peu d'huile d'olive
- Plonger d'abord l'oignon émincé, puis les carottes en tagliatelles (à l'aide d'un économiseur ou d'une mandoline), en bâtonnets ou découpées à votre guise, les haricots et les fèves
- Saler, poivrer et parfumer avec le thym émietté
- Baisser le feu et couvrir pour une cuisson à l'étouffée
- À mi-cuisson, ajouter la courgette découpée comme les carottes, l'ail et la crème, puis remuer délicatement
- Laisser cuire à feu tout doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants

**Bon appétit !**