

## *Fées Mains by Marjorie*



### *Poêlée de carottes, courgettes et fenouils :*

*Les ingrédients pour 4 personnes : 12 jeunes carottes – 4 petites courgettes – 3 fenouils – 1 oignon – 1 gousse d'ail – 1CàS d'huile d'olive – 1CàC rase de curcuma en poudre – 5 brins de persil plat – sel – poivre*

*Eplucher et laver les carottes. Laver les courgettes et les fenouils.  
Couper les légumes en petits dés.*

*Dans une poêle ou un faitout, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé et l'ail haché. Ajouter les dés de légumes. Saler, poivrer à votre convenance et ajouter le curcuma.*

*Couvrir à feu moyen et laisser cuire 30 à 45mn selon que vous souhaitez obtenir des légumes croquants ou fondants.*

*Surveiller et remuer régulièrement pendant la cuisson.*

*En fin de cuisson, ajouter les brins de persil lavés et ciselés.*

*Fées Mains by Marjorie  
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>*