

# Recettes de cuisine

de Mamie Vera

## Préparation

Préparation 20 minutes  
Cuisson environ 40 minutes

Equeutez les haricots verts frais, rincez-les.  
Faites cuire les haricots dans l'eau bouillante, avec du bicarbonate de soude, 12 à 15 minutes environ à partir de l'ébullition.  
Les égoutter.  
Epluchez les carottes à l'aide d'un économe puis rincez-les.  
Coupez les carottes en bâtonnets, comme des petites frites et faites les cuire dans l'eau bouillante salée.  
Piquez avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.  
Les égoutter.  
Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante).  
Dans un saladier, mélangez les oeufs, la crème, le parmesan râpé.  
Ajoutez de la ciboulette, de la muscade, sel et poivre.  
Rangez les haricots dans le sens de la longueur dans un moule à cake beurré, en alternant avec les carottes et versez du mélange oeufs, crème, au fur et à mesure.  
Mettez au four pendant 40 minutes environ.  
Servir chaud ou froid.

Source  
Carinne Teyssandier (télé matin du 21/01/2015)

## Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image  
Petit gratin de légumes très agréable, en accompagnement d'une petite salade pour un repas léger.  
Le bicarbonate de soude sauvegarde la couleur des légumes, permet de conserver leur goût et de diminuer le temps de cuisson, mais il faut être attentif à cette cuisson pour que les légumes ne ramollissent pas.  
Une pincée par litre d'eau.

## Ajouter un commentaire



## GRATIN DE HARICOTS VERTS ET CAROTTES



## Ingrédients

400 g d' haricots verts  
3 carottes  
6 oeufs  
5 cuillerées à soupe de  
crème fraîche épaisse  
60 g de parmesan râpé  
ciboulette  
muscade  
bicarbonate de soude  
sel/poivre

