



## Marmite de légumes nouveaux glacés

03/10/2017 à 08h07

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 1 personne(s)

### Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 petite botte d'oignon nouveau
- 1 petite botte de navets nouveaux
- 1 poignée d'haricots gourmands
- 30 g de beurre
- 1 vinaigre balsamique
- 1 morceau de sucre
- Sel

### Préparation :

- Beurrez votre cocotte, mettez la moitié du beurre et posez sur feu moyen ;
- Pendant que le beurre fond, épluchez oignons et carottes (en bâtonnets), rincez-les puis mettez-les à glacer dans la cocotte ;
- Recommencez la même opération avec les navets et le poivron. Ajoutez la fin du beurre, puis les courgettes et l'aubergine coupées et détaillées en bâtonnets ;
- Enfin, lavez les haricots gourmands et ajoutez-les à la cocotte. Arrosez de vinaigre balsamique ;
- Salez, poivrez, ajoutez le sucre, les graines de fenouil et les baies roses en fonction du goût ;
- Laissez mijoter à couvert (pour que l'eau des légumes forme un jus) et remuez de temps en temps en laissant échapper de la vapeur ;
- Le temps de cuisson dépend de vos goûts, moins ce temps sera long, plus les légumes seront croquants.