

Verduras de verano a la plancha.



Ingrédients pour 4 personnes:

- | | |
|---|---|
| 1 Poivron rouge. | 2 Tomates Torino de pleine terre. |
| 1 Oignon blanc nouveau assez gros. | 250 g de Judias planas (haricots plats Espagnol). |
| 1 Courgette. | 1 boîte de Pois Chiches. |
| 3 gousses d'Ail. | 1 Chorizo fort. |
| 1 cuil à café de «pimenton picante». | 1 cuil à café de Curcuma. |
| 1 cuil à café de Paprika. | 1 cuil à café de Cumin en poudre. |
| 4 cuil à soupe d'Huile d'Olive <i>Oliflix</i> . | Fleur de sel et poivre du moulin. |

Préparation:

- Peler les gousses d'ail et hacher-les.
- Laver, sécher tous les légumes.
- Équeuter les haricots plats.
- Blanchir les haricots plats taillés en tronçons d'environ 3 cm pendant 9 minutes à l'eau bouillante.
- Rafraichir à l'eau glacée pour qu'ils restent bien verts.
- Éplucher l'oignon et le céleri.
- Émincer le poivron, tailler les tomates en cubes et la courgette en rondelles.
- Tailler le chorizo en petits morceaux.
- Rincer et égoutter les pois chiches.
- Faire chauffer la plancha, chaleur moyenne dans un premier temps et la huiler.
- Puis y déposer les poivrons, la courgette et remuer fréquemment.
- Augmenter la température sur feu vif.
- Sur une autre partie de la plancha, griller le chorizo et réserver.
- Ajouter les haricots plats, les pois chiches, les dés de tomate, les épices et assaisonner.
- Mélanger à la fin tous les ingrédients.
- Faire rissoler 2 bonnes minutes en retournant les ingrédients.

Conseil:

- Servir très chaud avec une volaille, une viande rouge, un poisson ou même des œufs.