

Légumes en papillote

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Temps total: 20 minutes

Portions: 2-3

2 à 3 onces de haricots verts fins, la queue hachée
4 petites carottes, pelées et coupées en bâtonnets
1/4 cuillère à thé de poivre noir concassé
1/2 cuillère à thé de sel marin ·
1 grosse gousse d'ail émincée
1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 tranche de citron
1 cuillère à soupe. d'herbes fraîches (nous avons utilisé des
feuilles d'origan fraîches mais vous pouvez ajouter du romarin,
du thym, du persil)
30 (30-35cm carrés) de papier parchemin

Verser 1 tasse d'eau au fond de la cuve. Placer un morceau de papier parchemin sur une planche à découper et ajouter les légumes au milieu. Assaisonner généreusement avec du poivre et du sel, éparpiller l'ail. Ajouter quelques cuillerées de beurre et arroser de jus de citron. Ajouter la tranche de citron au milieu et saupoudrer d'herbes fraîches. Pliez doucement le papier en deux pour former un paquet, replier les bords ensemble. Placer le colis sur la grille à l'intérieur du pot.

Fixer le couvercle et fermer l'évent. Cuite sur MANUAL/PRESSURE COOK pendant 2 minutes. Lorsque la minuterie sonne, relâchez la pression naturellement pendant environ 2 minutes, puis relâchez rapidement toute pression restante.

Traduit de : SMART INSTANT POT COOKBOOK: Healthy And Foolproof Instant Pot Recipes for Smart People And Everyday Cooking with Beginners Guide » de Laura Hadfield