

Semoule aux petits légumes et au jambon

● Difficulté : Facile

● Préparation : 15 min / Cuisson : 15 min

Ingédients pour 4 personnes :

- 250 g de semoule de blé
 - 4 tomates
- 100 g de petits pois surgelés
 - 1 carotte
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuil à café d'ail
- 4 tranches de jambon
 - Sel / Poivre

Préparation :

Faire cuire la semoule selon les instructions indiquées sur le paquet

Pendant ce temps, faire des entailles au derrière des tomates, plongez-les 30 secondes dans l'eau bouillante, puis dans un saladier d'eau glacé, puis les éplucher, les épépiner et les concasser en petits dés.

Eplucher et tailler la carotte en brounoise (petits dés)

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.

Faire cuire les légumes 10 minutes à feu moyen en remuant souvent.

A mi-cuisson, ajouter l'ail, salé, poivré et bien mélanger, avant la fin de la cuisson des petits légumes, goûtez les carottes pour voir si elles sont cuites, elles doivent être fondantes, si ce n'est pas le cas, laissez cuire un peu plus longtemps.

Couper le jambon en dés.

Recettes de Caline

Ajouter la semoule et le jambon aux légumes dans la poêle.

Vous reste plus qu'à passé à table

Bon appétit à toutes & tous !!

AVIS

Petite recette simple et facile à faire avec l'aide des enfants, vous pouvez par exemple lui donner à couper le jambon soit au couteau ou en faire de la chiffonnade (découper à la main), et petite idée pour faire manger les légumes aux enfants, j'ai moulé la semoule dans un petit moule ourson mais si vous avez d'autres petits moules n'hésitez pas.