



## Sauté de carottes et poivrons verts, au tandoori



*Une recette inventée pour finir les restes de légumes du congélateur et surtout utiliser la poudre tandoori achetée pour une recette de poulet tandoori... que je n'ai jamais réalisée d'ailleurs, le poulet court toujours (tant mieux pour lui :b). Le tandoori est un mélange d'épices (piment, le paprika, ail, thym, coriandre, etc.) utilisé dans la cuisine indienne qui a un goût très riche en saveurs mais peu piquant. Ajouté préférentiellement dans les plats de viande, le tandoori relève également très bien les légumes.*

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 3 à 4 carottes
- 1 à 2 poivrons verts
- 1 cuil à soupe d'huile
- 1/2 cuil à café de poudre tandoori
- 1 cuil à café de vinaigre de cidre
- poivre

### Préparation :

Peler et couper les carottes en fines rondelles.

Laver le poivron, enlever sa tige verte, couper en deux et retirer toutes les graines à l'intérieur. en laissant la peau. Emincer le poivron en lanières.

Faire chauffer l'huile dans une poêle puis ajouter les légumes émincés. Saisir quelques minutes en remuant régulièrement puis ajouter les épices tandoori et le poivre (inutile de saler, le tandoori l'est déjà). Couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu moyen. Déglacer avec le vinaigre et finir de cuire à découvert jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Servir aussitôt