

Ragoût végétal



1 heure



150/personne



4 personnes



Peu calorique
Fibres
Végétalien

Ingrédients



2 carottes



2 panais



1 navet



300g de pommes de terre



1 oignon



2 gousse d'ail



400g de tomates concassées en conserve



400ml de bouillon de légumes



1 bouquet garni



150g de champignons de Paris

Étapes

Éplucher et couper les carottes, les panais, le navet et les pommes de terre en gros cubes. Hacher l'oignon et l'ail finement.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.

Ajouter les légumes et faire revenir 5 minutes.

Ajouter les tomates concassées, le bouquet garni, et verser le bouillon de légumes. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 30 minutes.

Ajouter les champignons émincés et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes. Assaisonner.