



Comment réaliser une julienne de légumes

Aujourd'hui, je vous propose la découpe au couteau d'une julienne de légumes ainsi que sa cuisson. L'apprentissage du couteau et de la régularité dans la découpe. Le diplôme de cuisine en poche ?

Les ingrédients pour la recette :

- [6 carottes](#)
- 3 courgettes pas trop grosses
- 2 navets blancs
- 70 g de beurre doux
- Sel fin et poivre du moulin
- Gros sel

Pour 4 personnes



La réalisation de la recette :

Éplucher les **carottes** et tailler des tronçons de 5 cm de long. Recouper chaque tronçon en lamelles puis recouper chaque lamelle en bâtonnets de 3 millimètres de large. Pour les **courgettes**, nous n'utiliserons pas le cœur du légume à cause des petits pépins. La découpe reste la même que les carottes. Le but de la julienne est d'avoir le plus possible une taille identique sur tous les **légumes**. Répéter l'opération avec le navet. Porter à ébullition une eau salée. **Plonger la julienne** de carotte et laisser cuire 1 minute à la reprise de l'ébullition de l'eau.

Ajouter le **navet**. Porter à ébullition et laisser cuire 1 minute sur feu moyen. À ce stade, il faut éviter de cuire à grosse ébullition. Puis, pour terminer la cuisson de votre julienne, ajouter les courgettes. Cuire sur feu moyen pendant 30 secondes, toujours après ébullition de l'eau de cuisson. Egoutter votre julienne de légumes et **rafraîchir à l'eau froide** pour stopper la cuisson. Je vous conseille d'ajouter des glaçons pour figer les couleurs de vos légumes. Remettre votre casserole vide sur le feu et ajouter le beurre. Ajouter la julienne de légumes dans le beurre et faites revenir sur feu doux. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin. **Enrober** votre julienne dans le beurre à l'aide d'une grande fourchette sur un feu doux et pendant 1 minute. Mettre votre julienne de légumes dans un plat et **servir sans attendre**.

Dans cette julienne de légumes vous pouvez ajouter de la julienne de céleri en branche. Il faudra la mettre à cuire avant courgette et laisser cuire 30 secondes avant d'ajouter la julienne de courgette.

