



Les jardins de
Longecourt

Semaine du 9 décembre

PETIT PANIER

MINI CHOU CHINOIS

EPINARD

BUTTERNUT

SALADE

OIGNON

RADIS D'HIVER

GRAND PANIER

MINI CHOU CHINOIS

EPINARD

BUTTERNUT

SALADE

OIGNON

RADIS D'HIVER

NAVET

COURGE SUCRÉE AU CHOU CHINOIS

Dans votre panier, il faut 2 oignons, 2 mini chou chinois et la moitié de la courge.

En plus du sirop d'érable et des graines de courge ou pignon

Eplucher et ciseler vos oignons. Eplucher et couper votre 1/2 courge en cubes, ciseler votre chou. Dans votre poêle mettre un peu de matière grasse puis faire revenir votre oignon sur feu doux environ 10 minutes en mélangeant.

Ajouter la courge et sur feu moyen laisser cuire 10 minutes mélanger régulièrement, ajouter le sirop d'Érable, mélanger, assaisonner avec le sel, du poivre, mélanger et laisser 2 minutes sur feu vif. Incorporer le chou ciselé finement puis couvrir et laisser 10 minutes sur feu moyen, mélanger régulièrement. Lorsque votre chou est bien cuit vous pouvez servir. Parsemer de

quelques pignons de pin ou graine de courge!

A déguster avec une salade et du fromage frais

Bonne cuisine



Les jardins de Longecourt

Semaine du 9 décembre

PETIT PANIER

MINI CHOU CHINOIS

EPINARD

BUTTERNUT

SALADE

OIGNON

RADIS D'HIVER

GRAND PANIER

MINI CHOU CHINOIS

EPINARD

BUTTERNUT

SALADE

OIGNON

RADIS D'HIVER

NAVET

COURGE SUCRÉE AU CHOU CHINOIS

Dans votre panier, il faut 2 oignons, 2 mini chou chinois et la moitié de la courge.

En plus du sirop d'érable et des graines de courge ou pignon

Eplucher et ciseler vos oignons. Eplucher et couper votre 1/2 courge en cubes, ciseler votre chou. Dans votre poêle mettre un peu de matière grasse puis faire revenir votre oignon sur feu doux environ 10 minutes en mélangeant.

Ajouter la courge et sur feu moyen laisser cuire 10 minutes mélanger régulièrement, ajouter le sirop d'Érable, mélanger, assaisonner avec le sel, du poivre, mélanger et laisser 2 minutes sur feu vif. Incorporer le chou ciselé finement puis couvrir et laisser 10 minutes sur feu moyen, mélanger régulièrement. Lorsque votre chou est bien cuit vous pouvez servir. Parsemer de

quelques pignons de pin ou graine de courge!

A déguster avec une salade et du fromage frais

Bonne cuisine