



Frais, local et bio
Les jardins de Longecourt

Semaine du 27 janvier

PETIT PANIER

NAVET
BETTERAVE
RADIS D'HIVER
COURGE
POIREAUX
OIGNON
ENDIVE

GRAND PANIER

NAVET
BETTERAVE
RADIS D'HIVER
COURGE
POIREAUX
OIGNON
ENDIVE ET MACHE

CURRY DE COURGE AUX POIREAUX

Dans votre panier, il faut 1 courge pelée, épépinée et coupée en cubes, 2 poireaux, nettoyés et émincés, 1 gros oignon, haché. En plus, une boîte de lait de coco, curry, gingembre, cumin.

Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon haché et les poireaux émincés et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le gingembre, le curcuma et le cumin. Faire revenir pendant 1 minute en remuant. Ajouter les cubes de courge et le lait de coco. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. A servir avec du riz,

bonne cuisine