

Semaine du 10 février

PETIT PANIER

CAROTTE
1/2 CHOU DE PONTOISE
POIREAUX
COURGE
EPINARD
ENDIVE

GRAND PANIER

CAROTTE
1/2 CHOU DE PONTOISE
POIREAUX
COURGE
EPINARD
ENDIVE
PDT

POÊLÉ VERTE

Une recette économique, avec des produits frais et le fond des placards!
Dans votre panier, il faut la moitié des épinards, 2 poireaux, en plus 250gr de pois chiches cuits et 100g de petits pois surgelés, de la crème et du cumin et 1 oignon. Lavez les épinards, les égoutter. Épluchez l'oignon. Coupez le en fines rondelles. Dans une poêle, ajoutez l'huile et le faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Pendant ce temps, lavez les blancs de poireaux et les couper en rondelles. Ajoutez les poireaux dans la poêle et faire revenir quelques minutes. Ajoutez les petits pois, les pois chiches égouttés, les épinards la crème fraîche, le cumin. Mélangez bien le tout et cuire à feu moyen pendant environ 15min. Assaisonnez à votre goût. Se marie bien avec du riz, ajoutez 100gr de tofu pour une version végétarienne ou un filet de poulet pour une version carnée, bonne cuisine!