



Les jardins de Longecourt

Semaine du 10 mars

PETIT PANIER

EPINARD
CAROTTE
OIGNON
COURGE TRANCHE
PETIT CHOU VERT FRISÉ
ENDIVE

GRAND PANIER

POIREAUX
EPINARD
CAROTTE
OIGNON
COURGE TRANCHE
CHOU VERT FRISÉ
ENDIVE

DAHL EPINARDS CAROTTE COURGE

Les dahls font partie de la base de notre cuisine, celui est mon préféré.

C'est un plat complet et économique..et gourmand!

Dans votre panier, il vous faut

la moitié des épinards, 1/4 de la tranche de courge et 2 carottes. En plus, de la crème (ou du lait de coco) et 200 gr de lentille corail et des épices, Faire chauffer une casserole d'eau bouillante et plonger 200g de lentilles corail pendant 5 minutes,

Dans une sauteuse, faire revenir 200 g d'épinards frais, la courge et les carottes coupées en petits dés dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 15 minutes environ en remuant régulièrement,

Ajouter 20 cl de crème liquide, du curry, du curcuma, du sel, du poivre et versez les lentilles cuites,

Laissez mijoter 5 minutes

Bonne cuisine!