



Frais, local et bio
Les jardins de Longecourt

Semaine du 24 février

PETIT PANIER

GRAND PANIER

POIREAUX

COURGE

~~MESCLUN~~

FENOUIL

PDT

ENDIVE

POIREAUX

COURGE

MESCLUN

FENOUIL

PDT

ENDIVE

MIJOTE FENOUIL PDT COURGE

Une recette complète, économique où tout se fait dans la même gamelle, sans sortir le robot, moi je l'adore!! Dans votre panier il faut 2 bulbes de fenouil, 1/2 courge, la moitié des PDT. En plus un oignon, du cumin et 400gr de pois chiche cuits et un bouillon de légume. Rincez les bulbes de fenouil à l'eau claire, puis coupez le trognon très dur et une partie de la crête verte. Vous pouvez conserver les feuilles vertes, qui ont la même saveur que l'aneth, et que vous pourrez disposer au moment de servir ou sur des toasts de fromage frais.

Coupez le fenouil en gros morceaux : ils seront plus agréables à déguster dans le mélange des autres aliments cuisinés ainsi, très fondants et juteux! Epluchez les pommes de terre après les avoir lavées. Coupez-les en morceaux généreux. Epluchez l'oignon et détaillez-le en lamelles. Coupez la courge en deux, retirez les graines. Détaillez en morceaux. Dans une cocotte (l'idéal est une cocotte en fonte pour mijoter c'est parfait!), faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, sur feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit translucide, en remuant régulièrement. Une fois l'oignon cuit, ajoutez le fenouil et faites revenir quelques minutes pour dorer le fenouil. Ajoutez les graines de cumin/fenouil, puis le bouillon de légumes mélangé à l'eau. Enfin, ajoutez le reste des légumes, et laissez cuire à couvert pendant une vingtaine de minutes. Ajoutez alors les pois-chiches cuits, et prolongez la cuisson d'une vingtaine de minutes. En fin de cuisson, ajoutez quelques cuillères d'huile d'olive, et servez avec des graines de courge. Bonne cuisine