



POÊLÉE DE CHOU ROUGE, LARDONS ET POMMES AU CURRY

INGRÉDIENTS

- 1 Chou rouge
- 500 g Lardons
- 2 Pommes
- Curry en poudre
- 1 Échalote(s)
- 2 gousse(s) Ail
- Sauce soja
- Huile
- Sel, poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 45MN

PRÉPARATION

Lavez le chou rouge et râpez-le en fines lamelles. Épluchez l'ail et l'échalote et hachez-les. Pelez les pommes puis épépinez-les et découpez-les en lamelles.

Placez une poêle antiadhésive au feu. Versez-y les lardons, l'échalote et l'ail. Remuez et laissez cuire quelques minutes.

Ajoutez le chou et les morceaux de pomme, puis quelques gouttes d'huile. Assaisonnez de curry, sauce soja, sel et poivre.

Mélangez et couvrez la poêle avec un couvercle. Faites cuire en surveillant la préparation. Remuez de temps en temps en attendant que le chou soit bien mou et les pommes fondues.

Goûtez pour vérifier l'assaisonnement avant de servir.



Ces derniers temps, la pluie, les conditions météorologiques nous amènent à réfléchir et adopter des stratégies pour ne pas perdre trop de temps...

Nous préparons donc des semis en plaques de fèves, de petits pois, fleurs...

Nous avons aussi commencé nos semis de tomates 🍅 . Cette année, il y aura de la tomate orange, mais aussi de la tomate « capuccino » dans nos tomates anciennes, de quoi remplir vos assiettes de couleurs 😊 !



Composition de votre panier semaine 9

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,5 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,7 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,75 €
				8,29 €

Panier à 10 €

Prix 10,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,7 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,75 €
				10,39 €

Prix 15,00 €

Panier à 15 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,7 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,71 €
				15,51 €



MOUSSE DE BETTERAVES ET CAROTTES EN VERRINE AU BLENDER

INGRÉDIENTS

- 2 betteraves cuites
- 5 carottes
- Huile d'olive
- Cumin
- Poivre et sel

PRÉPARATION

Râper les carottes, les couper en petit morceaux et les mettre dans une casserole d'eau à bouillir.

Vérifier la cuisson en pointant avec un couteau : s'il pénètre facilement, c'est que c'est bon. Mettre la betterave avec un peu d'huile d'olive, du poivre et sel dans le blender et faire tourner jusqu'à obtenir une pâte lisse. Réserver.

Une fois les carottes cuites, les laisser refroidir et mixer comme pour les betteraves, mais en rajoutant en plus du cumin à petite dose. Prendre de petites verrines et alterner une couche de carotte et une autre de betterave.

Si possible, refaire une couche de chaque, poivrer la dernière couche et mettre au frais ou consommer tiède.

Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner/



TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H

