



CAROTTES AUX P'TITS OIGNONS

INGRÉDIENTS

- 1 botte de carottes
- 250 g de petits oignons
- 3 gousses d'ail
- un peu de cerfeuil
- 1 bouquet garni (thym, laurier et persil plat)
- 1 c-à-c de sucre en poudre
- 50 g de beurre
- Sel et poivre

CLICK 

Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN

TEMPS DE CUISSON : 1H10MN

TEMPS TOTAL : 1H25MN

PRÉPARATION

Éplucher et hacher finement l'ail.

Hacher finement le cerfeuil

Épluchez les carottes et les couper en fines tranches.

Éplucher les oignons

Faire fondre la matière grasse dans une cocotte à feu vif.

Ajouter les oignons et les carottes et laisser fondre 2 min.

Saupoudrer le tout avec le sucre.

Bien mélanger pour éviter que les légumes accrochent.

Réduire le feu sur un feu très doux

Ajouter l'ail haché et le bouquet garni.

Bien mélanger le tout

Saler et poivrer

Laisser cuire 1 heure à couvert et à feu très doux. Si nécessaire, ajouter un peu de vin blanc pour mouiller.

Ajouter le cerfeuil en fin de cuisson



Parole de jardiniers

« Les carottes, ça se mange avec tout ! »

Si nous avons eu davantage de place dans nos serres, Frederic aurait bien planté davantage de carottes. *« C'est un légume que j'aime cultiver, apprécie-t-il. Même le désherbage n'est pas très compliqué quand on s'y prend tôt. »*

Derrière ses lunettes foncées, il reconnaît aisément les adventices aux jeunes fanes.

« Nous avons utilisé un semoir pneumatique cet hiver, du coup l'écart est bien régulier entre les plants qui se développent tranquillement. »

Et pour les cuisiner, un conseil ? *« Les carottes, ça se mange avec tout ! Avec des patates nouvelles, en petits dés ou en lamelles, en poêlée, c'est pas mal... »*



A gauche, Nicolas avec une belle botte dans les mains.
A droite, Erwan qui utilise une fourche-bêche pour déterrer les carottes.



A droite, le chevronné Lionel
avec le jeune Valentin, à ses côtés.
Petit cliché pris sur le vif
la semaine passée.



Composition de votre panier semaine 19

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,25 ×	FRAISE CIFLORETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	14,00 €	3,50 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	aillet thermidrome	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
0,8 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	4,24 €
0,7 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,75 €
				15.59 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,25 ×	FRAISE CIFLORETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	14,00 €	3,50 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	aillet thermidrome	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
				11,72 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
0,125 ×	FRAISE CIFLORETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	14,00 €	1,75 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,50 €