



Pommes de terre sautées

Ingrédients

Entre 250 et 300g de pommes de terre par personne pour une portion généreuse

Les petits plus de Marielle:

- ✦ Rincer les pommes de terre coupées et les sécher afin d'éliminer le surplus d'amidon qui peut rendre les pommes de terre collantes lors de la cuisson.
- ✦ Les pommes de terre nouvelles (ou primeur) ont la peau fine : on peut ne pas les éplucher pour garder un maximum de bons nutriments!

Instructions

Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en morceaux approximativement de la même taille pour obtenir une cuisson uniforme (petits cubes, gros dés, frites, ...)
Faire chauffer un fond d'huile dans une sauteuse.
Lorsque l'huile est chaude, mettre les pommes de terre dans la sauteuse et les enrober d'huile avec une spatule en bois.
Ajouter sel poivre, et épices au choix.
Laisser cuire une dizaine de minutes en remuant régulièrement.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



Paroles de jardiniers

Un atelier pour se régaler de nos légumes bio !

Quatre ouvriers de l'Esat ont bénéficié d'un atelier culinaire mardi 8 juillet, animé par Marielle.
Au menu : des produits bios issus de l'atelier maraîchage de l'Esat.

« C'était très bien, apprécie Lucas (*en haut à gauche*). On a fait une entrée (*des criques de courgettes et pommes de terre*) et un plat, des courgettes et des tomates farcies avec des pommes de terre sautées. C'était bon !

Je cuisine déjà chez moi : je garnis des galettes par exemple. Mais là, je n'avais jamais cuisiné comme ça durant deux heures. Marielle, une cuisinière, nous a aidés. Avec la recette, je pourrais le refaire chez moi ! Ce que j'ai préféré c'était d'éplucher et couper les patates avec Frédéric. »



Lucas et Frédéric ont préparé des criques avec une sauce à la ciboulette (à gauche en bas) et des courgettes et tomates farcies avec des pommes de terre sautées. Parfait avec une salade !



Composition de votre panier semaine 29

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,60 €
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	4,00 €
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
0,2 ×	ECHALOTE NOUVELLES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	10,00 €	2,00 €
0,4 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,80 €
				15,40 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,15 €
0,7 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,80 €
0,7 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
0,3 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,35 €
				10,40 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
0,4 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	1,60 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
0,3 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,35 €
				8,45 €