



SPAGHETTIS, SAUCE AUX BROCOLIS

INGRÉDIENTS

- 250 gr de spaghettis
- 150 gr de brocolis cuits à l'eau
- 6 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 30 cl de crème fraîche
- 1 c-à-s de miel
- Beurre
- Poivre et sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 40MN

PRÉPARATION

Faire cuire les spaghettis.

Réserver

Émincer finement les échalotes et hacher l'ail.

A la fourchette, réduire en purée les brocolis.

Faire blondir les échalotes dans du beurre.

Ajouter ensuite l'ail. Poivrer et saler.

Ajouter la crème fraîche et la purée de brocolis et laisser épaissir à feu doux 10 minutes.

En fin de cuisson, ajouter le miel.

Servir les spaghettis nappés de la sauce.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



Parole de jardiniers

Depuis quelques jours, les travaux avancent dans la serre où salades batavias, mâches et blettes sont plantées. Odilon, Valentin et Damien sont en compagnie d'Emmanuel, notre stagiaire, pour mettre en rangs tous les plants. Il faut beaucoup d'application et de patience !





On y est ! L'automne est là !

Les brocolis et courges sont en vente et croisent nos dernières courgettes et tomates sur les étals. Le chassé-croisé inter-saisons se fait comme à l'accoutumée.



Composition de votre panier semaine 39

Prix 15,00 €

Panier à 15€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	3,50 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,25 ×	TOMATE CERISE ROUGE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	1,75 €
0,7 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,45 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
1 ×	BASILIC 50Gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				15,30 €

Prix 10,00 €

Panier à 10€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,75 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,125 ×	TOMATE CERISE ROUGE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	0,88 €
0,4 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,40 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
				10,63 €

Prix 2,50 €

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,40 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,125 ×	TOMATE CERISE ROUGE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	0,88 €
0,4 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,40 €
				8,08 €