



## Panier du Mardi 16

Avril 2019

Panier à 11,30 €

Carotte botte : 2.72€

Radis botte : 1.70€

Soupe: 3.74€

Lentille 250g : 1.28€

Poireau botte : 1.29€

Panier à 16,30 €

Radis botte : 1.70€

Salades : 3.40€

Soupe : 3.74€

Lentille 250g: 1.28€

Epinard : 5.83€

"Légume" : production du jardin

\* : variété ancienne (selon le référentiel)

## Actualités du jardin

Bonjour,

Une belle tomate plantée depuis dix jours, reprise réussie, tomates en juillet !

L'équipe Solibio



## L'idée Recette

### LENTILLES A LA MAROCAINE

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 50 min**

**Ingrédients (pour 3 personnes) :**

250 g de lentilles vertes du Puy  
 2 carottes  
 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)  
 1 oignon  
 1 gousse d'ail  
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 cuillère à soupe de cumin en poudre  
 1 cuillère à café de paprika  
 1 cuillère à café de curcuma  
 1 pointe de piment de Cayenne  
 1 pointe de cannelle  
 Sel, poivre et persil frais

**Préparation :**

Epluchez l'oignon et les carottes, lavez-les et coupez-les en dés. Pelez la gousse d'ail, dégermez-la et ciselez-la. Rincez les lentilles et égouttez-les. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites y revenir les oignons ciselés quelques minutes. Ajoutez ensuite le concentré de tomates, l'ail, les épices (excepté le sel et le poivre) et les lentilles. Mélangez. Ajoutez ensuite les dés de carottes puis mouillez avec environ 750ml d'eau et laissez cuire entre 30 et 40 minutes. Rajoutez de l'eau en fin de cuisson si besoin (ça dépend de vos lentilles, de la force du gaz, du diamètre de votre plat etc.).

Avant de servir bien chaud saupoudrez de persil haché, goûtez et assaisonnez d'un peu de sel et poivre.

Bon appétit !!!

## Le panier de la semaine

Pomme de terre nouvelle, betterave, radis, blette, ...  
 (Sous réserve de changement de dernière minute)