



## Panier du Mardi 21 Mai 2019

Panier à 11,30 €

Panier à 16,30 €

Carotte botte : 2.72€

Courgette : 1.15 €

Radis botte : 1.70€

Betterave botte : 1.70€

Salade : 1.70€

Carotte botte : 2.72€

Courgette : 1.17€

Ciboule botte : 2.89€

Betterave botte : 6.30€

Chou rave : 2.50€

"Légume" : production du jardin

\* : variété ancienne (selon le référentiel)

## Actualités du jardin



## L'idée Recette

### POELEE DE COURGETTES ET CAROTTES

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 3 personnes) :

1 courgette

3 carottes

1 oignon rouge / 1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de persil plat

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Cumin en poudre

Sel / poivre noir

Préparation :

Pelez l'oignon et les carottes, coupez-les en tous petits dés. Dans une poêle faites-les revenir à feu moyen dans l'huile d'olive, avec du sel, du poivre et l'ail.

Coupez les courgettes en petits bâtonnets et ajoutez-les à la poêlée. Saupoudrez de cumin, mélangez et laissez cuire pendant quelques minutes. Ajoutez ensuite le persil.

## Le panier de la semaine

Carotte, betterave, échalote fraîche, rhubarbe...  
(Sous réserve de changement de dernière minute)