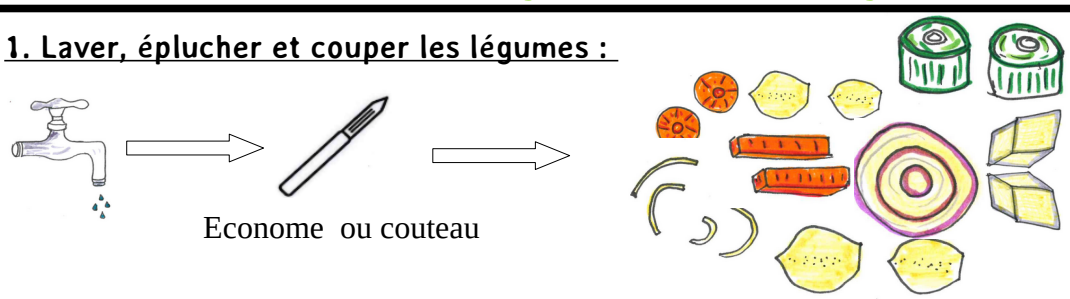
Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

31 janvier 2023

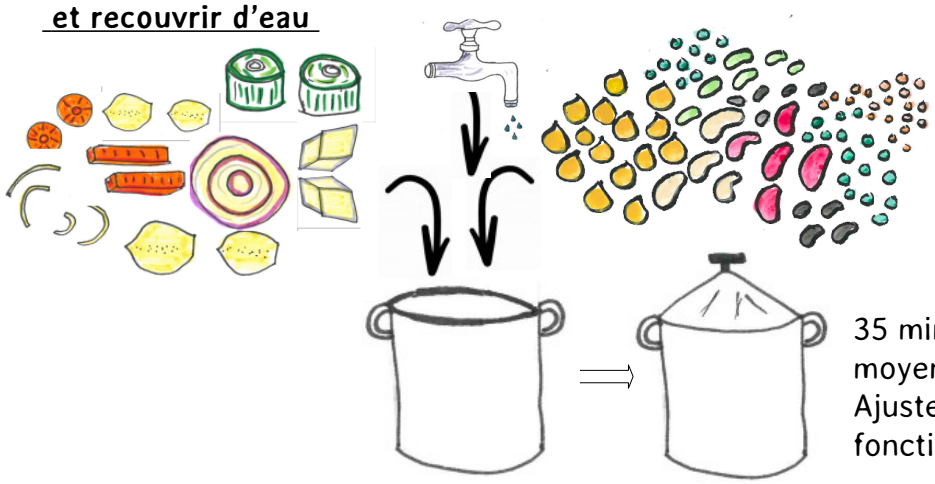
On vous présente une méthode pour faire un plat complet en associant une légumineuse et une céréale avec les légumes de votre panier.
En les associant dans un même plat, on obtient un plat avec toutes les protéines indispensables au corps.

Préparation de la soupe de légumes avec des légumineuses

1. Laver, éplucher et couper les légumes :

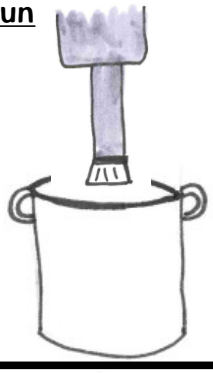


2. Mettre dans un fait-tout deux fois plus de légumes que de légumineuses et recouvrir d'eau



35 minutes à feu moyen
Ajuster le temps en fonction de la texture

3. Mixer pour faire un velouté :



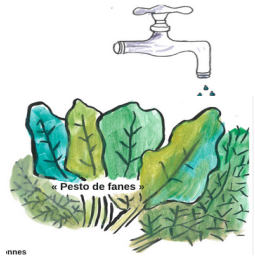
4. Présentation et accompagnement :

On peut accompagner la soupe
- par des légumes crus coupés en petits morceaux afin de profiter de leur vitamines
- Pesto
- Crakers

Pesto de fanes

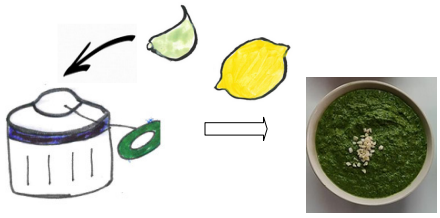
Les fanes sont les feuilles des légumes. Elles sont riches en vitamines et en fibres. Les plus courantes sont celles de radis, de carottes et de blettes.

1. Laver les fanes:



2. Mettre dans le mixer et ajouter de l'huile d'olive pour les recouvrir

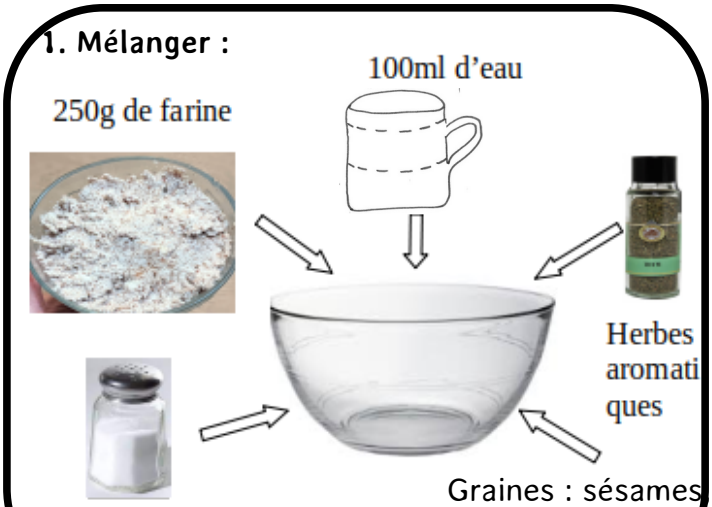
3. Mixer avec les aromates, herbes, sel et poivre:



Crackers

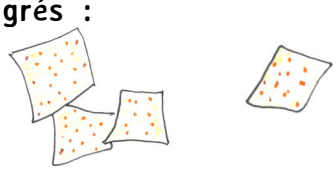
Cette recette peut être utilisée pour faire une pâte brisée pour vos tartes.

1. Mélanger :



2. Etaler la pâte et prédécouper en carrés en passant un couteau:

3. Cuire au four 15 à 20 minutes à 180 degrés :



Des idées avec les légumes du panier de cette semaine :

Panier du Girou : Soupe orange !
Lentilles corail ou haricots blancs +patate douce+carotte ou courge+riz
Accompagnement : Chou Milan cuits -pincée de thym-beurre- échalote- sel- poivre- cantal

Panier du Ricotier : Soupe multicolore ! (sans mixer)
Lentilles vertes -poireau en petits tronçons – carottes en dés
Accompagnement : Crakers avec du pesto de fanes de carottes

Panier du Volvestre: Soupe Verte!
Pois cassés+Poireau+Chou ou Blette
Accompagnement : Salade chou Pontoise ou Pesto de blette et crakers

Retrouvez plus de recettes sur : https://cocagne-alimenterre.org/ressources/
Le contenu de votre panier sur
https://girou.cocagnebio.fr ***ou*** *https:\\ricotier.cocagnebio.fr* ***ou*** *https://volvestre.cocagnebio.fr*

RÉSEAU COCAGNE · PRÉFET DE LA HAUTE-GARONNE · STRATÉGIE DE PRÉVENTION ET DE LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ · PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE · PROGRAMME NATIONAL POUR L'ALIMENTATION TERRITOIRES EN ACTION · toulouse métropole · MACIF · AG2R LA MONDIALE · msa santé famille retraite services