

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

23 mai 2023

Hachis de légumes

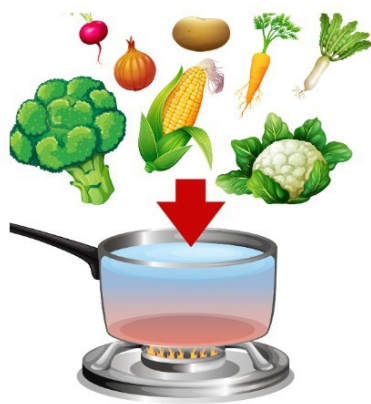
Cette semaine, le feuillet recettes vous propose une préparation facile à faire et possible avec n'importe quel légume.

Il vous faut des **pommes de terre** pour l'apport en glucides et donc en énergie.

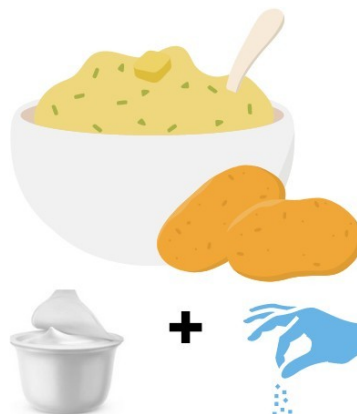
Des **légumes de saisons** pour l'apport en vitamines, minéraux et fibres

De la **chapelure**, pour le côté croquant et pour utiliser les restes de pain. Il est également possible de la remplacer par des légumineuses cuites.

Le **fromage et la crème** pour le côté gourmand. Cela peut être remplacé par des préparations végétales.



Cuire 1 kg de légumes



Préparer 700 g de purée de pomme de terre
y ajouter 150g de crème et assaisonner



100g de chapelure de pain

+



70g de fromage râpé

Dans un plat, rajouter les ingrédients par couche et dans un four préchauffer
enfournier 15 minutes et c'est prêt !



Chapelure + Fromage râpé

Purée de pomme de terre

Légumes cuits

Le légume de la semaine : le chou pointu

Le chou pointu, aussi appelé chou nouveau, se récolte au printemps et en été.

Son goût est assez différent de celui du chou d'hiver et il est également plus facile à digérer.

Il est délicieux cru en salade, farci, braisé, en potée, en accompagnement d'une viande ou encore en gratin.



Dans vos paniers cette semaine

Panier du Girou

Carotte avec fanes
Chou pointu
Laitue
Chou rave
Fève
Oignon avec fanes

Panier du Ricotier

Carotte avec fanes
Laitue
Épinard
Chou rave
Chou pointu

Panier du Volvestre

Radis rond
Ail frais
Fève
Chou brocoli
Blette
Pomme

Plus de détails (quantités/provenance) sur <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr>

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

