Semaine du 12 mai

Les jardins de Longecourt

petit panier

épinard
aillet botte
salade
petit pois
carotte

grand panier

épinard
aillet botte
salade
petit pois
carotte
courgette
fraise

curry épinard petit pois cajou

Dans votre panier, il vous faut les petits pois, les épinards, l'ail. En plus des noix de cajou, du curry, un oignon et de la purée d'amande ou de cajou. Écossez les petits pois, équeutez les épinards puis lavez-les rapidement à grande eau. Égouttez-les. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer l'oignon et l'ail à feu doux pendant 5 minutes, en remuant. Ajoutez les épinards et laissez cuire 5 minutes à feu moyen, en remuant. Salez, poivrez, ajoutez les petits pois, le curry, les noix de cajou, la purée d'amande ou de cajou et un demi-verre d'eau.

Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes à feu doux. Servez.

Bonne cuisine!