

petit panier

oignon botte

carotte

courgette

salade

persil

petit pois



grand panier

oignon botte

carotte

courgette

salade

persil

petit pois

blette

poelée courgette carotte oignon frais

Un grand classique de poêlées du printemps!

Dans votre panier, il vous faut : un oignon, une courgette, deux carottes. Pelez l'oignon et les carottes, coupez-les en tout petits dés. Dans une poêle, faites-les revenir à feu moyen dans l'huile d'olive, avec du sel, du poivre et l'ail, jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent. Coupez les courgettes en petits bâtonnets et ajoutez-les à la poêlée. Saupoudrez de cumin, mélangez et laissez cuire quelques minutes, accompagner avec du riz, servez avec le vert de l'oignon émincé au dessus, bonne cuisine!