

semaine du 20 octobre

petit panier

épinard
poivron
oignon
salade
patate douce
petit chou chinois



grand panier

épinard
poivron
oignon
salade
patate douce
petit chou chinois
sucrine
betterave

patate douce rotie aux poivrons

Dans votre panier, il faut la moitié des patates douces, la moitié des poivrons, un oignon, en plus de l'ail, du paprika et du curry. Peler et découper les patates douces en cubes. Laver les poivrons, les vider de leurs graines après avoir enlevé les queues, et les émincer en lamelles. Épluchez l'oignon et émincez-le. Mettre les patates douces, les poivrons et les oignons sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Dans un bol, mélanger 5 cuillères à soupe d'huile avec le curcuma, le curry, le paprika fumé, l'ail, le sel et le poivre, et répartir ce mélange sur les légumes de façon bien homogène. Faire cuire 30 minutes à 200 degrés dans le four préchauffé pour les légumes, servir avec du riz. Bonne cuisine!