

POUILLY		MERCREDI 5 NOVEMBRE 27				
légumes	prix	18	à 15€	9	à 21€	à récolter
oignon	3,50 €	0,8	2,80 €	1	3,50 €	23,4
potimarron	3,00 €	1,55	4,65 €	1,85	5,55 €	44,55
poivron	5,00 €	0,8	4,00 €	0,8	4,00 €	21,6
pdt	2,50 €	1	2,50 €	1,75	4,38 €	33,75
salade	1,30 €	1	1,30 €	1	1,30 €	27
chou	3,50 €		0,00 €	0,65	2,28 €	5,85

oignon  
potimarron  
poivron  
pdt  
salade  
chou



oignon  
potimarron  
poivron  
pdt  
salade  
chou

## poêlée d'automne

Dans votre panier, il faut la moitié des pommes de terre, la moitié du potimarron, 1 oignon, et quelques champignons et carottes. Rincez, séchez et pelez les légumes (pour le potimarron, la peau est comestible, il n'est donc pas obligatoire de le peler). Coupez la carotte en petits cubes, les pommes de terre en cubes moyens et le potimarron en un peu plus gros cubes (la taille de la découpe se fait en fonction du temps de cuisson des aliments). Pelez et émincez l'oignon. Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive puis faites-y revenir l'oignon quelques minutes. Ajoutez les dés de pommes de terre, les dés de carottes, du sel, du poivre, ainsi qu'un petit filet d'eau, couvrez et laissez cuire 15 minutes sur feu doux. Une fois le temps écoulé, ajoutez le potimarron et les champignons émincés, poursuivez la cuisson sur feu doux, toujours à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient tendres (comptez environ 30 minutes), en mélangeant de temps en temps afin que la préparation n'accroche pas. Bonne cuisine !