



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aubergines (500g)
Courgettes (600g)
Tomates rondes (540g)
Aromates

Panier à 12€

Aubergines (400g)
Betteraves (1 botte)
Courgettes hors calibre (700g)
Tomates cerise (200g)
Tomates rondes (750g)

Panier à 17€

Blettes (780g)
Courgettes (800g)
Mâche (250g)
Tomates anciennes (900g)
Tomates cerise (200g)
Aromates

L'Idée Recette

Poêlée de courgettes et tomates aux épices

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn - Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 3 courgettes
- 6 tomates
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail frais
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de cumin
- 1 cuillerée à soupe de curry
- Sel et poivre



Recette :

- Eplucher et émincer l'oignon, éplucher les gousses d'ail.
- Laver et épépiner les tomates, les couper en rondelles.
- Laver les courgettes, les couper en rondelles et couper les rondelles en deux.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver et ciseler la coriandre.
- Dans une poêle, faire revenir les gousses d'ail dans l'huile, puis l'oignon et les épices.
- Ajouter les courgettes, saler, poivrer, et laisser cuire 5 minutes. Ajouter les pommes de terre, laisser cuire 15 minutes après avoir remué. Ajouter les tomates et laisser cuire 10 minutes à couvert.
- Servir parsemé de coriandre ou de persil plat.

Actualités

Bonjour à tous,

Nous avons tenu un stand au Playa Tour de Voves samedi, journée de forte affluence pour participer à cet événement sportif. Nous avons nos magnifiques tomates à proposer.

Dans le jardin, les pastèques et les melons grossissent bien !

La météo plus fraîche est plus agréable pour toute l'équipe.

Bonne semaine à tous.



La semaine prochaine :

Aubergines, betteraves, concombres, courgettes, mâche, poivrons, tomates anciennes, tomates cerise, tomates rondes.