



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aubergines (400g)
Betteraves (300g)
Radis glaçon
(1 pièce)
Salade scarole
(1 pièce)

Panier à 12€

Oignons ciboule
(1 botte)
Navets violets (700g)
Radis (1 botte)
Salade scarole
(1 pièce)
Tomates cerise
(250g)

Panier à 17€

Aubergines (700g)
Mesclun (250g)
Navets (790g)
Poivrons (600g)
Rabioles (700g)
Basilic (1 botte)

Actualités

Bonjour à tous,

Les légumes d'été touchent à leur fin et sont doucement remplacés par les légumes d'automne.

Ci-dessous l'atelier animé par David à Mainvilliers sur l'anti-gaspi. « *L'idée de cet atelier, c'est celle du vide-frigo, précise David. Vous arrivez chez vous le soir à 18h30. Les enfants ont faim, alors il faut préparer rapidement quelque chose.* »



ATELIER. Le chef David Foucault a montré comment préparer un repas anti-gaspi.

La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Navets caramélisés

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn - Cuisson : 15 mn



Ingrédients :

- 500g de navets
- Beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre

Recette :

- Epluchez et lavez les navets.
- Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et mettez-y les navets à cuire 10-15 min selon leur grosseur. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, comme pour les pommes de terre.
- Egouttez-les lorsqu'ils sont cuits.
- Dans une poêle, faites chauffer un peu de beurre, y faire revenir les navets pour qu'ils dorent et saupoudrer de sucre. Remuer.
- Ajouter un petit peu d'eau (10 cl) pour finaliser. Faire revenir les navets jusqu'à ce que tout soit évaporé dans la poêle.
- Servez avec un confit de canard par exemple, un régal !

Aubergines, basilic, blettes, chou taïsaï, mesclun, oignons bushing, potimarron, radis glaçon, tomates cerise