Le Primeur Mobile
FRUITS & LÉGUMES DE SAISON



LE PANIER MALIN LÉGUME

10 €

VOTRE PANIER CONTIENT

1 kg carottes · 1 kg courgettes · 1 kg oignons

1 kg pommes de terre Agata · 1 salade feuille de chêne

7 IDÉES DE REPAS

POUR 2 PERSONNES

Un livret de recettes offert avec votre panier.

Les ingrédients complémentaires ne sont pas inclus.

7 REPAS
14 portions

7 RECETTES POUR 2

Des repas simples à préparer, jour après jour.

PANIER MALIN · 10 €

LUNDI

Salade paysanne aux œufs

300 g pommes de terre, salade, 2 œufs, vinaigrette
Cuire les pommes de terre et les œufs. Laisser refroidir, puis assembler avec la salade et assaisonner.

MARDI

Gratin de courgettes au riz

400 g courgettes, 150 g oignons, 120 g riz cru, 2 œufs, fromage. Cuire le riz et les légumes, mélanger avec les œufs et le fromage. Gratiner au four.

MERCREDI

Poulet aux carottes fondantes

400 g carottes, 150 g oignons, 2 cuisses de poulet, semoule. Dorer le poulet, ajouter les légumes et un peu d'eau. Couvrir et cuire jusqu'à cuisson complète.

JEUDI

Tortilla aux pommes de terre

400 g pommes de terre, 200 g oignons, 4 œufs.
Faire revenir les légumes jusqu'à tendreté. Ajouter les œufs battus et cuire à feu doux des deux côtés.

VENDREDI

Pâtes crémeuses aux courgettes

400 g courgettes, 150 g oignons, 160 g pâtes crues, crème, fromage. Cuire les pâtes, faire revenir les légumes, puis mélanger avec la crème et le fromage.

SAMEDI

Dahl de lentilles aux carottes

400 g carottes, 150 g oignons, 150 g lentilles corail, épices, riz. Faire revenir les légumes, ajouter lentilles et eau. Mijoter jusqu'à tendreté. Servir avec le riz.

DIMANCHE

Soupe paysanne & tartines gratinées

200 g carottes, 200 g courgettes, 300 g pommes de terre, 200 g oignons, pain, fromage. Cuire les légumes dans l'eau, mixer ou non. Servir avec les tartines gratinées.

BON APPÉTIT !

Les légumes du panier sont entièrement répartis entre les recettes.
Compléter avec les autres ingrédients mentionnés selon vos besoins.