Le Primeur Mobile

LE MEILLEUR DE LA SAISON

LE PANIER MALIN LÉGUMES

7 repas pour 2 personnes

10 € le panier de légumes



01 Velouté poireaux & pommes de terre

½ des poireaux, ½ des pommes de terre. Coupez, couvrez d'eau et laissez cuire 20 min. Mixez avec un filet de crème. Servez avec du pain.

02 Gratin de chou-fleur

Tout le demi-chou-fleur. Faites cuire les bouquets 10 min, nappez de béchamel, ajoutez du fromage et gratinez 20 min à 190 °C.

03 Pâtes aux légumes du soleil

Aubergine, ½ des courgettes, ½ des oignons. Faites revenir les dés 15 min avec huile et ail. Mélangez à 180 g de pâtes (poids sec), cuites.

04 Riz sauté aux légumes

½ des carottes, reste des courgettes. Émincez et faites sauter 10 min. Ajoutez 150 g de riz (poids sec), préalablement cuit, et 2 œufs battus.

05 Poêlée rustique & omelette

Reste des pommes de terre et des oignons. Faites dorer les dés 20 min avec un peu d'huile. Servez avec une omelette de 4 œufs.

06 Soupe paysanne aux lentilles

Navet, reste des carottes, ½ du céleri. Coupez, ajoutez 120 g de lentilles sèches et de l'eau. Cuisez 25 à 30 min, assaisonnez.

07 Tarte fondante aux poireaux

Reste des poireaux et du céleri. Faites revenir 12 min. Garnissez une pâte avec les légumes, 2 œufs et 15 cl de crème. Cuisez 30 min à 180 °C.

À prévoir en complément

Pâtes, riz, lentilles, 8 œufs, pâte à tarte, crème, béchamel, fromage, pain, huile, ail et assaisonnements. Ces ingrédients ne sont pas inclus dans les 10 €. Répartissez les légumes selon les quantités reçues.