CÖUSCOÜS **végétarien**

2,15€/pers
prix en bio

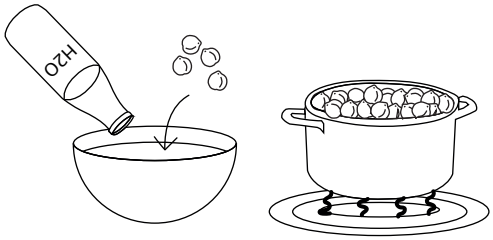
pour

saison : *

x2	x1	x2	x1	x2	100g	x1	200g	x1
carotte	courgette	navet	gros oignon	gousses d'ail	pois chiches	boîte de tomates concassées	semoule	ras el-hanout

*peut s'adapter en fonction des saisons si tu changes les légumes

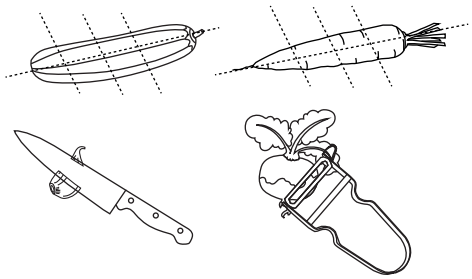
1



La veille, fais tremper les **pois chiches** dans un grand volume d'eau.

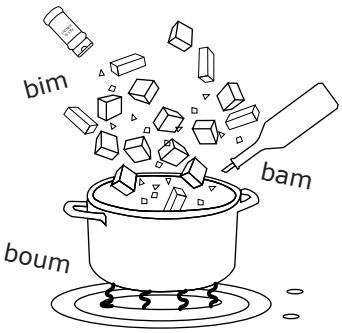
Rince-les, fais bouillir de l'eau salée et cuis-les (+/- 40 min). Quand c'est tendre, c'est cuit. (ou alors t'achètes une conserve...)

2

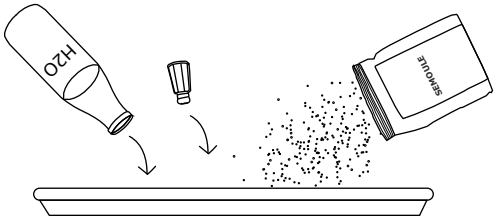


Épluche les **navets**, découpe les légumes en tronçons de 1 cm sur 3 cm.
Pèle et dégerme l'**ail**, puis émince-le.

3



Dans une casserole, mets un fin filet d'huile, tous les légumes sauf la courgette, ajoute le **ras el-hanout** et fais suer 3 min pour libérer les arômes (feu doux). Ajoute de l'eau à hauteur, la **pulpe de tomate**, et laisse mijoter 45 min à feu doux. Ensuite, rajoute la **courgette** et les **pois chiches** et poursuis la cuisson 25 min.



Etale la **semoule** dans un plat et verse de l'eau bouillante salée, couvre. Après 5 min, vérifie la cuisson, si c'est pas cuit et que le semoule a absorbé toute l'eau, recommence l'opération.

La préparation de légumes est prête quand les légumes sont bien tendres. N'hésite pas à goûter et à rectifier l'assaisonnement.
Si tu as l'impression que la consistance est trop épaisse, rajoute un peu d'eau.

Sers la semoule et le couscous bien juteux dans une assiette creuse et sers avec de la coriandre si tu kiffes (c'est encore meilleur le lendemain).

L'association céréale - légumineuse - légume permet d'improviser des repas équilibrés, écologiques et pas trop chers en fonction des saisons.

GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

AS BEAN

COÜRGETTE farcie

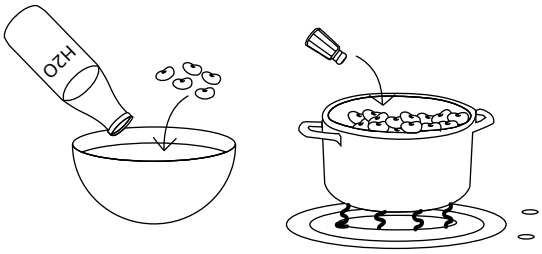
2,50€/pers
prix en bio

pour

saison :

x2	x2	x1	x2	x2	x1/2	60g	x1	100g
carotte	courgette	concombre	oignon jeune	gousses d'ail	citron	haricot blanc	bonne passata	quinoa

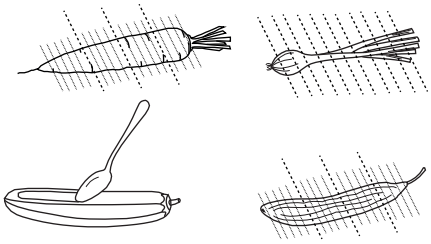
1



La veille, fais tremper les **haricots** dans un grand volume d'eau

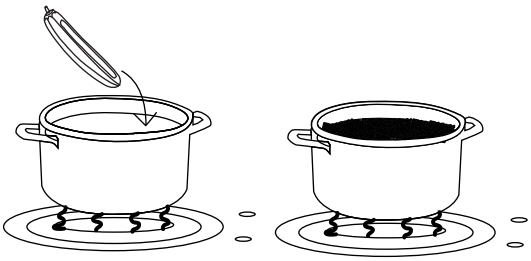
Cuis-les dans de l'eau salée (+/- 45 min).
(ou alors t'achètes une conserve...)

2



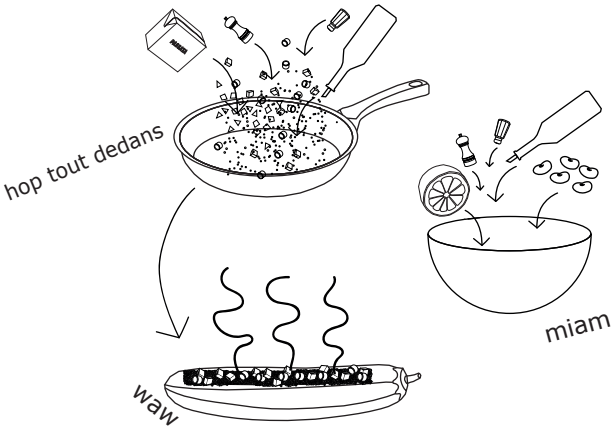
Coupe les **carottes** en quatre dans le sens de la longueur puis émince-les, fais pareil avec le **concombre**.
Creuse les **courgettes** à l'aide d'une cuillère à soupe et garde la pulpe.
Émince les **jeunes oignons**.
Écosse les **gousses d'ail** et dégerme-les.

3



Plonge les **courgettes** travaillées dans l'eau bouillante +/- 7 min. Fais cuire le **quinoa** en utilisant la même eau.

Dans une poêle, verse deux càs d'huile d'olive, l'ail, les carottes et les jeunes oignons. Fais sauter le tout pendant 5 min. Ajoute ensuite la **passata**, laisse cuire pendant encore 5 min. Ajoute le quinoa cuit, mélange, assaisonne, goûte !



Remplis la courgette avec le quinoa en créant un dôme.

Dans un bol, mélange les **haricots cuits**, le **concombre**, le **citron**, un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et des **herbes que tu kiffes**.

C'est prêt !

L'association céréale - légumineuse - légume permet d'improviser des repas équilibrés, écologiques et pas trop chers en fonction des saisons.

GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

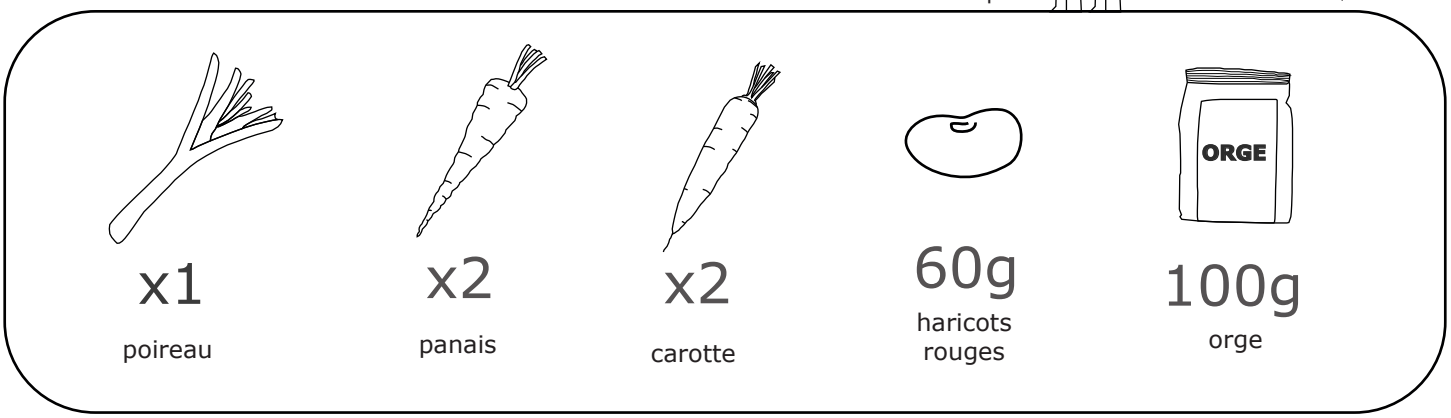
AS BEAN

PÖIRO rôti, orge et haricots

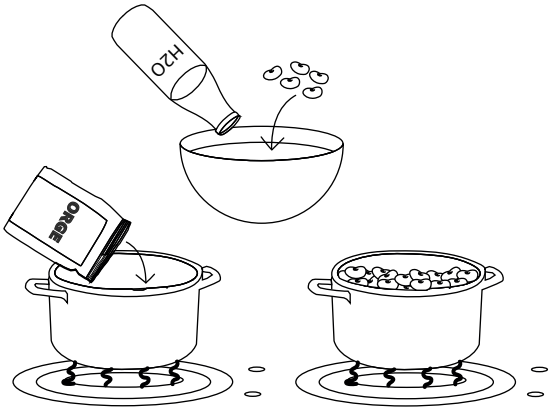
1,20€/pers
prix en bio

pour

saison :



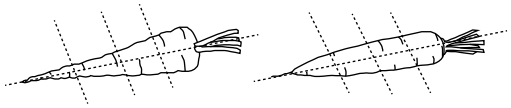
1



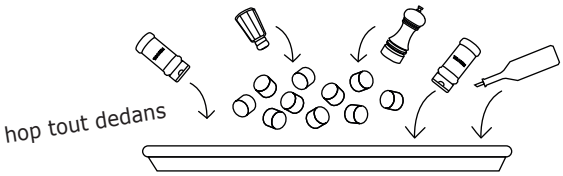
La veille, fais tremper les **haricots** dans un grand volume d'eau (ou alors t'achètes une conserve...).

Cuis les **haricots** dans un grand volume d'eau salée (+/- 45 min).
Rince l'**orge** et fais le cuire dans l'eau salée (+/- 25 min).
Goûte pour tester la cuisson :
quand c'est tendre, c'est cuit.

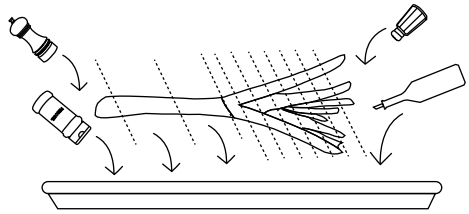
2



Coupe les **carottes** et le **panais** en gros morceaux de même taille.



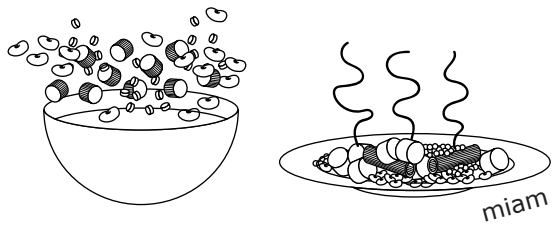
Mélange-les sur une plaque de four avec des **épices que tu kiffes** comme des graines de fenouil, du thym, du sel, du poivre et de l'**huile d'olive**.



Sépare les **fanes du poireau** et coupe-les en petits morceaux de 0,5 cm.
Puis coupe le **blanc du poireau** en deux gros morceaux. Mélange tout avec de l'huile d'olive, du sel et du paprika.
Ensuite, mets-les sur une plaque de four.

Enfourne à **180°C** chaleur tournante comme d'hab.
Quand c'est tendre, c'est cuit (+/- 30 min).

3



Mélange l'orge, les haricots, les fanes de poireau avec de l'huile d'olive et rectifie l'assaisonnement.
Ajoute une larme de vinaigre de cidre, les légumes par dessus et déguste !

L'association céréale - légumineuse - légume permet d'improviser des repas équilibrés, écologiques et pas trop chers en fonction des saisons.

GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

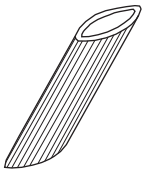
AS BEAN

PÄSTÄ aux tomates et à la roquette

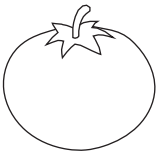
2,30€/pers
prix en bio

pour

saison :



250g
penne
ou autre



x5
tomates*
moyennes

x2
gousses
d'ail

100g
roquette

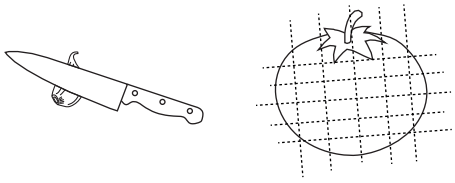
x1
parmesan
râpé

*ou une conserve de tomates pelées si hors saison

1

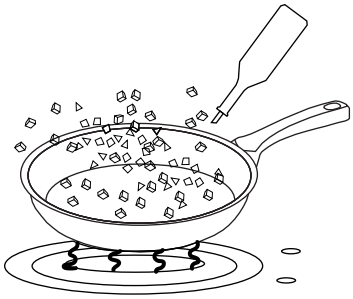
Cuis les **pâtes** dans un grand volume d'eau bien salée.

2

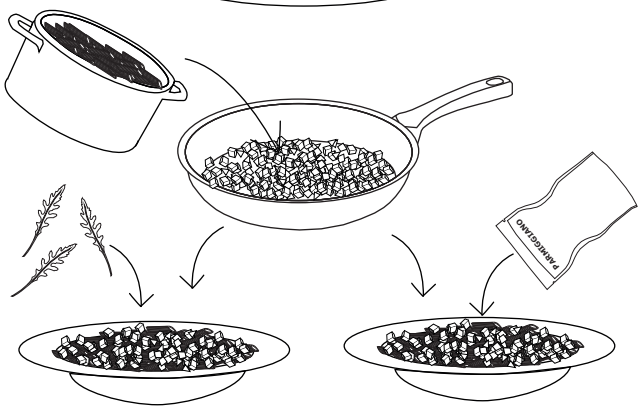


Coupe les **tomates** en petits morceaux.
Dégerme l'**ail** et coupe-le en fines lamelles.

3

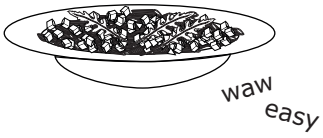


Dans une poêle, fais chauffer 3 càs d'huile d'olive, ajoute l'ail et les tomates.
Fais cuire pendant 10 min en remuant, assaisonne et rajoute les 3/4 de roquette, puis poursuis la cuisson 5 min.



Quand les pâtes sont (quasi-)cuites, rajoute-les dans la sauce et mélange pour bien les enrober pendant 1 min.

Partage-les dans deux assiettes avec le reste de roquette par dessus avec le **parmesan râpé**.



Miam c'est prêt !

L'association céréale - légumineuse - légume permet d'improviser des repas équilibrés, écologiques et pas trop chers en fonction des saisons.

GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

AS BEAN