




La recette

du tajine de légumes de
Marmite et Couvert épïcétout



Dans une cocotte ou un plat à tajine, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail émincés ainsi que les épices. Faites revenir pendant 5 min sur feu doux. Ajoutez les carottes et les pois chiches et prolongez la cuisson de 10 min. Mouillez avec le bouillon de légumes puis ajoutez les légumes préparés. Assaisonnez de sel et de poivre. Couvrez et laissez mijoter pendant 25 min.

Retrouvez les producteurs :
www.bvbr.org/marche-ambulant/

400 g de pois chiches

200 g Semoule moyenne

50 g Raisin sec

1 cuillère à café de Cumin + Curcuma + Gingembre + Cannelle + Paprika en poudre

1 petit bouquet de Persil ou de coriandre

Un peu de Laurier et de thym

4 carottes

1 oignons

1 gousses d'ails

1 Fenouil moyen

2 Poireaux moyen

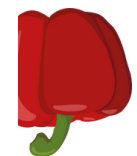
0.200g de Blettes

200 g Champignons

16 Olives vertes

1 Citron confit

1 bouillon de légumes





La recette

*du crumble d'hiver de marmite et
couvert épicétout*

Les légumes doivent être fondants sinon poursuivez un peu la cuisson et servez bien chaud parsemé de la coriandre ou de persil ciselée.

Mettre la semoule dans 1 saladier et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive , la cannelle et 1 pincée de sel , bien mélanger avec les mains puis recouvrir de 300 ml d'eau bouillante et d'un torchon humide laisser gonfler 5 minutes et égrener la semoule ajouter les raisin sec préalablement tremper dans du thé .

Bon appétit !

Dites nous ce que vous en avez
pensé à contact@bvbr.org



Retrouvez les producteurs :
www.bvbr.org/marche-ambulant/



Du local pour 4,5 €

Les producteurs/fournisseurs

Légumes chez Vincent Briand (La Chapelle aux Filtzméens)

Champignons chez Karl Lebeslourd – Saveurs champignons (La Boussac)

Herbes aromatiques du Jardin de Clarisse (la Chappelle Chaussée)

Raisin sec, citron confit et semoule chez Marie je viens à vous (Treverien)



Retrouvez les producteurs :
www.bvbr.org/marche-ambulant/

