

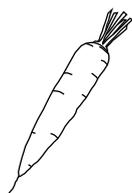
COÛRGETTE farcie

2,50€/pers

prix en bio

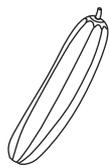


saïson :



x2

carotte



x2

courgette



x1

concombre



x2

oignon
jeune



x2

gousses
d'ail



x1/2

citron



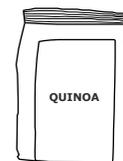
60g

haricot
blanc



x1

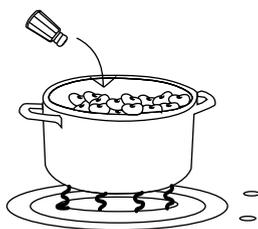
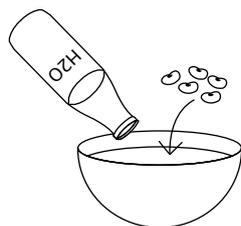
bonne
passata



100g

quinoa

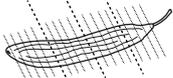
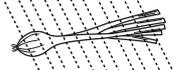
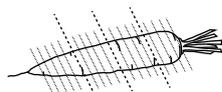
1



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



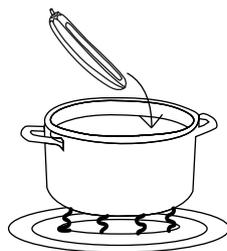
Coupe les **carottes** en quatre dans le sens de la longueur puis émince-les, fais pareil avec le **concombre**.

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 !

