

16 mai 2013

Taboulé aux lentilles

- * lentilles vertes
- * Menthe ciselée
- * Persil,
- * Tomates
- * Fèves
- * Concombres,
- * Salade ciselée
- * Citron...



JARDIN DE BOUGAINVILLE

BLETTES DU JARDIN



Cueillir les blettes
Bien les laver
Séparer le vert des côtes.
Peler les côtes et découper en petits bouts.
Ciseler grossièrement le vert .
Dans une cocotte:
Mettre à blondir quelques oignons
Ajouter les côtes de blettes
Puis le vert.
Assaisonner et saupoudrer d'épices de chorba.
Laisser revenir à couvert.
Les blettes seront tendres..

Participants:

Bernard, Loreline, Corinne, Philippe,
Bénédicte, Françoise, Tiphaine, Laure, Céline,
Léa, Marie, Annick, Daba...

« ATELIER DU JARDIN
A L'ASSIETTE »