

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Recette végétarienne

Plat épicé au Jacque et
liseron d'eau

Ingrédients

- 200 g de Jacque
- 100 g de liseron d'eau
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de paprika en poudre
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 200 g de coulis de tomate
- 250 ml d'eau
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Persil chinois
- Huile d'olive (pour la cuisson)

Suggestions d'accompagnements

- Riz / haricots
- Piments

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou



Plat épicé au Jacque et liseron d'eau

Étapes de préparation

Émincer l'oignon et le liseron d'eau, hacher l'ail, couper le poivron en dés.

1

Écraser le Jacque à la fourchette pour qu'il s'effiloche.

2

Faire suer l'oignon à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

3

Ajouter l'ail et le Jacque et faire sauter 2 min dans la poêle.

4

Ajouter le liseron d'eau, les épices, la sauce soja, la sauce tomate et l'eau et laisser mijoter 20 min.

5

Servir avec du riz et des haricots noirs.

6

Parsemer de persil chinois.

7

Bon Appétit !

