

# Les recettes des Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS

Producteur  
Les champs de la Tamoia



## Broussard du champ

### Ingrédients

Pour environ 4 personnes

- > 1 botte de Chou Kale
- > 3 Gombos
- > 1 poche de Haricot
- > 1 Courgette
- > 1 Boîte de viande
- > 1 Oignon
- > 1 cuillère à soupe de Beurre
- > 1 pincée de Sel

> Feuilles > Légumes > Fruits  
des récoltes du caillou

### Accompagnements, Variantes

- > Cette recette peut être accompagnée de riz.
- > A la place de la boîte de viande, vous pouvez remplacer par de la viande fraîche ou du poisson.



par Gilles-Arnaud

# Broussard du champ

## La recette

Lavez les différents légumes et feuilles et équeutez les haricots.

1

Emincez l'oignon et le chou kale, coupez les gombos et les courgettes.

2

Dans une casserole, mettez une petite cuillère de beurre et faites revenir les oignons.

3

Versez ensuite les haricots, les gombos, les courgettes et laissez cuire quelques minutes. Puis ajoutez le chou kale et la boîte de viande.

4

Versez un peu de sel et servez !

5

Très facile !

*Bon Appétit !*

