

Les recettes

des

Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS

Producteur
par Les bancouliers de Farino



Poêlée du champ et sa tisane de basilic Tulsi

Ingrédients

Pour environ 4 personnes

- > 2 bouquets de chou kanak
- > 2 cuillères de soyo
- > 1 cuillère d'huile de coco ou d'olive
- > 10 Haricots « mange-tout »
- > 12 petites fleurs de « mange-tout »
- > 2 jeunes luffa
- > 3 gousses d'ail
- > 6 feuilles de basilic
- > Tulsi (basilic sacré)

> Feuilles > Légumes > Fruits
des récoltes du caillou



Accompagnements

- > La petite tisane de basilic Tulsi accompagnera très bien votre repas.
- > Cette recette se prête pour une entrée ou alors en accompagnement d'une viande ou d'un poisson dans un plat.

par Ludovic

Poêlée du champ

La recette

Lavez les différents légumes et feuilles et équeutez les haricots.

1

Emincez les feuilles de chou kanak, coupez les haricots en petits morceaux ainsi que le luffa.

2

Hachez l'ail.

3

Dans une casserole, faites cuire le chou kanak quelques minutes puis égouttez-le.

4

Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez les haricots, le luffa et faites revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite l'ail et la basilic. Reservez.

5

Dans une poêle faites revenir le chou kanak avec le soyo.

6

Disposez un emporte-pièce sur l'assiette et versez d'abord une couche de chou kanak puis les haricots et le luffa par-dessus et finissez la décoration par les fleurs de haricot mange-tout qui sont également comestibles !

7

Bon Appétit !

