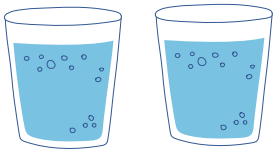
Mélange Au Potager de Marion

BERRY GRAINES
Supergraines alimentaires

Conseils de préparation

1 volume de mélange

2 volumes d'eau froide



A ébullition: cuisson 6 min à feu moyen

C'est prêt !

A cuisiner chaud en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson, froid en salade façon taboulé !

Recette :

200g de mélange Au Potager de Marion, 1/2 poivron orange, 1/2 courgette jaune, 1/3 d'un concombre, 100g de Fêta, 1 tomate, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive BIO (Voshuiles), 3 gouttes d'huile essentielle de basilic BIO (Voshuiles)

- Dans une casserole faites venir à ébullition l'eau (conseils de préparation du mélange ci-dessus), ajouter le mélange Au Potager de Marion, laisser cuire 6 minutes puis égouttez.
- Laissez refroidir. Réservez dans un saladier.
- Coupez en petits cubes, le poivron orange, la courgette jaune, le concombre, la tomate et la fêta. Ajoutez-les au mélange Au Potager de Marion.
- Ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive BIO ainsi que 3 gouttes d'huile essentielle de basilic BIO (de Voshuiles)
- Mélangez, servez, et dégustez !