



REDIFFUSION !

Les courses de la semaine du 14 au 18 juin 2021

pour 4 personnes

14/06

Boulgour aux légumineuses et bouillon marocain

- 250 g de boulgour
- 3 cuillères à soupe de lentilles vertes cuites
- 2 oignons moyens
- Ail • Harissa
- 4 petits navets
- 8 carottes
- 1 petit brocoli
- 1 litre de bouillon de légumes
- Ras el hanout, curcuma, cumin, paprika, gingembre et piment en poudre
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de persil plat

15/06

Œufs à la tomate et feta

- 600 g de tomates pelées
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon jaune
- Ail
- Cumin et piment d'Espelette
- 8 gros œufs bios
- Coriandre fraîche
- Persil frisé
- Feta en bloc
- 4 pains pita

16/06

Carpaccio de saumon au fenouil et agrumes

- 400 g de filet de saumon MSC
- 1 fenouil
- 2 oranges sanguines
- 1 grenade
- Aneth
- 1 jeune oignon
- Sauce soja
- Sucre de canne
- Racine de gingembre
- Basilic thaï (facultatif)

17/06

Rigatoni carbonara

- 500 g de rigatoni
- 200 g de pecorino (ou de parmesan)
- 4 œufs
- 200 g de guanciale (ou de pancetta ou lardons)

18/06

Penne à la saucisse italienne

- 500 g de penne
- 4 saucisses italiennes au fenouil
- 1 petite bouteille de coulis de tomate (330ml)
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 oignon
- Vin blanc sec ou bouillon de légumes
- 100 g de pecorino râpé

Les ingrédients de base à avoir toujours chez soi : **huile d'olive, fleur de sel et moulin de poivre noir**