



Contenu des paniers :

Petit panier : poireau, courge, fenouil, pomme de terre

Grand panier : poireau, courge, fenouil, betterave, carotte

Galettes de poireaux quinoa

• Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients:

- 500 g de quinoa
- 4 œufs
- 3 carottes
- 4 poireaux
- Du persil
- De l'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation:

Commencez par faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes. Ensuite, préparez vos légumes : lavez et épluchez les carottes, puis râpez-les. Emincez finement vos poireaux.

Dans une sauteuse, faites revenir vos légumes préparés avec un filet d'huile d'olive. Laissez cuire pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement.

Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez ensuite le quinoa et vos légumes, ainsi que le persil. Mélangez bien. Formez vos galettes.

Dans une poêle légèrement huilée, faites-les cuire quelques minutes de chaque côté et disposez les sur du papier absorbant avant de servir !

Valeur monétaire des paniers : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 10.00 € et les paniers familiaux à 15.20 €.

Envie d'un Noël bio et responsable?

Offrez un an d'abonnement aux paniers de légumes bio de Plaine de Vie!!

Plus de renseignements auprès de Tatiana!

Paniers supplémentaires!

Pour rappel, l'abonnement de paniers à l'année est basé sur une livraison de 45 paniers. Vous devez en annuler 7 avant le 31 décembre 2017. Vous pouvez également les conserver et les régler. Le panier est de base est de 9.80 € et 14.80 € pour les paniers familiaux. Pour savoir où vous en êtes, n'hésitez pas à revenir vers Tatiana!!

Tarifs 2018 et renouvellement

A partir de janvier 2018, votre abonnement mensuel passera donc à :

37.50 € pour les paniers de base

56.25 € pour les paniers familiaux

Nous restons bien sûr à votre disposition pour tout complément d'information.

Attention : le renouvellement se fait automatiquement donc merci de nous faire parvenir un courrier ou mail au cas où vous souhaiteriez résilier. Tatiana, du réseau des adhérents



histoire-domont.com

Un grand merci pour ce moment encore chaleureux malgré le mauvais temps!!!



histoire-domont.com



histoire-domont.com

