

ATELIER CUISINE AVEC NATHALIE

RECETTE #09- OCTOBRE 2018

Avec les légumes du panier :
poivrons - tomates - carottes - blettes - basilic

- Lavez les légumes et séparez les feuilles et les côtes des blettes.
- Coupez les tomates, les côtes des blettes et les poivrons en morceaux, les carottes en batonnets et les feuilles de blettes en lanières.
- Réservez la moitié de tous ces légumes.
- Cuire des **œufs durs** (un par personne).
- Mélangez dans un wok avec un peu d'huile de coco et du curry la moitié des légumes. Laissez cuire. Rajoutez l'autre moitié et cuire un peu, cela doit croquer !
- Rajouter les œufs durs coupés en 4, des **graines de sésame** et du basilic ciselé.
- Mettez dans un saladier, un peu de carottes râpées, les flocons de sarrasin (préalablement gonflés dans un peu d'eau ou du bouillon de légumes) et un peu de farine. Mélangez.
- Faites revenir des deux côtés dans un peu d'huile les galettes.

Bon appétit.

LÉGUMES DU PANIER

VERSION WOK...



... ET LES PETITES GALETTES DE SARRASIN