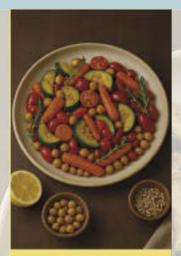
Poêlée végétarienne bio aux légumes du maraîcher



Ingrédients



Pour 4 personnes

2 courgettes bio
2 carottes bio
1 poivron rouge bio
1 oignon rouge bio
1 barquette de tomates
cerises bio
200 g de pois chiches
cuits
Thym, romarin frais
Jus de citron
Huile d'olive
Sel, poivre

Optionnel) Graines de tournesol ou noisettes torréfiées Une recette simple, colorée et 100\% végétale!

Préparation:

- 1 Faites revenir dans de l'huile d'olive des courgettes, carottes, poivrons, oignons rouges et tomates cerises bio du Gers.
- Ajoutez des pois chiches cuits, du thym, du romarin et un filet de jus de citron.
- Servez chaud ou tiède, avec du pain de campagne ou du riz complet.
- 4 Option : parsemez de graines de tournesol ou de noisettes torréfiées

