

Poêlée végétarienne bio

aux légumes du maraîcher

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.
- 2 Ajoutez des pois chiches cuits, du thym, du romarin et un filet de jus de citron.
- 3 Servez chaud ou tiède, avec du pain de campagne ou du riz complet.
- 4 Option : parsemez de graines de tournesol ou de noisettes torréfiées

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