

**Les Jardins d'avenir  
Semaine 5****30 janvier au 5 février 2023**

Pour nous joindre  
[lesjardinsdavenir44@yahoo.fr](mailto:lesjardinsdavenir44@yahoo.fr)  
 ou bien  
 07 68 00 41 23

**Composition de votre panier de cette semaine**

<b>Légumes</b>	<b>9€</b>	<b>11€50</b>
Courges butternut		0,8 kg
Oignons	0,6 kg	0,6 kg
Carottes	1 kg	1 kg
Poireaux	0,8 kg	1,2 kg
Navets	0,8 kg	0,8 kg
Radis noir	0,6 kg	0,6 kg

**Préparation** 20 min      **Cuisson** 45 min**Ingrédients pour 6 personnes :**

- 5 poireaux
- 4 carottes
- 5 pommes de terre
- 1 gros ou 2 petits navets
- 1 oignon
- 250 grs de lardons (facultatif)
- 1 brique de crème
- 2 cubes de bouillon
- 1 cuillère de maïzena

**Préparation :**

1. Faire fondre un peu de beurre dans un gros wok Éplucher et couper les légumes en petits cubes, puis les jeter dans le wok, en commençant par l'oignon.
2. Les faire revenir dans le beurre quelques minutes, puis ajouter un demi verre d'eau, la cuillère de maïzena et les 2 cubes.
3. Couvrir, et laisser mijoter à feu doux pendant 15mn puis remuer, rajouter la moitié de la crème et les lardons (ou pas...), un autre demi verre d'eau et mélanger. Couvrir à nouveau, et laisser mijoter pendant 30 mn, en vérifiant la cuisson et en mélangeant régulièrement.
4. Rajouter le reste de la crème au fur et à mesure, ainsi que de l'eau si besoin. Au bout des 30 mn, vérifier la cuisson, et la prolonger si besoin.
5. Les légumes doivent être ultras fondants, les lardons bien cuits (s'ils sont là!!!), et le tout doit être enrobé d'une sorte de sauce onctueuse.

*D'après une recette «adansles voyagesdeCaroline»*

