

VÉGÉTALIENS DE OUFICOOP & CO

*Amusez vous en
cuisine avec le tuyau
de la semaine*

By Julia & Lorenza



THE TIP OF THE WEEK

Le poireau: de la mouche à la crête



LES FILAMENTS

Ils peuvent être frits et utilisés comme un persil frisé et frit

LE BLANC

Cuire le blanc en bâtonnets rapidement dans un peu d'huile d'olive (four ou poêle) ou le couper tout fin en cru (recette la semaine prochaine)

LE VERT

Potage, gratin ou cuisson plus lente et plus longue au four, finir 10min sous le grill pour de délicieux chips à utiliser comme une épice, un aromate ou une herbe sèche

LES ÉPICES

Avec le poireau, le curry, le curcuma se marient admirablement..La graine de sésame par dessus..un délice!