



LA RECETTE de Raphaël !

POÊLÉE DE L'ÉTÉ

INGRÉDIENTS :

1 kg de courgettes • 50gr de poivrons en lamelles
500gr de bœuf haché • 100 gr d'oignons ciselés
50gr de beurre • Sel/poivre
Herbes de Provence

PRÉPARATION :

Couper les pommes de terre en cubes

Couper les courgettes en cubes de la même taille
que les pommes de terre

Faites cuire le tout au beurre dans 2 poêles à part
pendant 20 minutes. N'oubliez pas d'assaisonner
pendant la cuisson.

Une fois que les pommes de terre et les courgettes sont
prêtes, mélangez-les ensemble et réservez

Faites revenir le bœuf haché dans la poêle qui est
disponible. Puis, faites de même avec les oignons
et les poivrons

Incorporez le tout dans une sauteuse et assaisonnez
à votre convenance

Et voilà ! Il ne reste plus qu'à vous régaler !

Raphaël est le chef cuisinier de la cantine scolaire.

À travers ces menus, nous vous proposons de goûter aux
plats que vos enfants dégustent lors du déjeuner. L'ensemble
de ces repas peut être consultable en ligne,
sur le site de la commune.