

## VENDR'IDÉES #7 : 3 idées recettes pour vous chou-chouter

Ingrédients/recette	Viande/Poisson ...	Fruits/Légumes	Féculents/Produits secs	Produits frais	Assaisonnements
<b>Recette 1</b> : Soupe de chou vert frisé et pomme de terre  Pour 4 Portions		<input type="checkbox"/> ½ chou vert frisé <input type="checkbox"/> 3 pommes de terre <input type="checkbox"/> 4 carottes <input type="checkbox"/> 1 oignon moyen		<input type="checkbox"/> Crème légère : fraîche ou liquide selon les préférences (facultatif)	<input type="checkbox"/> 1 L d'eau + 1 cube de bouillon de volaille <input type="checkbox"/> Sel, poivre
<b>Recette 2</b> : Papillotes de saumon au chou vert  Pour 4 portions	<input type="checkbox"/> 4 pavés de saumon (150g chacun)	<input type="checkbox"/> 4 grandes feuilles de chou vert	<input type="checkbox"/> Du riz pour l'accompagnement		<input type="checkbox"/> 4 C.à.S. d'huile d'olive <input type="checkbox"/> 2 C.à.S. de soja (ou sauce maggi) <input type="checkbox"/> Sel, poivre <input type="checkbox"/> 8 baies de genièvre (facultatif)
<b>Recette 3</b> : Feuilles de chou vert farcies  Pour 4 portions	<input type="checkbox"/> 250g de viande de bœuf hachée <input type="checkbox"/> 250g de chair à saucisse <input type="checkbox"/> 1 petit oeuf	<input type="checkbox"/> 1kg de chou soit une vingtaine de feuilles <input type="checkbox"/> 1 oignon nouveau <input type="checkbox"/> 1 échalote <input type="checkbox"/> 1 oignon jaune	<input type="checkbox"/> 1 C.à.S. de chapelure	<input type="checkbox"/> 20 g de beurre (pour la cuisson)	<input type="checkbox"/> Sel, poivre <input type="checkbox"/> Paprika <input type="checkbox"/> 1 cube de bouillon de légumes
<b>Notes personnelles</b> (autres courses : café, thé etc.)					