

VRAIMENT
MEILLEUR
VRAIMENT
MOINS CHER

SUPECO.FR

supeco

Du mardi 24 au lundi 30 novembre 2020

Élue Recette
la plus likée*

sur les réseaux sociaux

*Likée = aimée.

Soupe de saison orientale

cuisson
1 heure

Beurre ou huile d'olive, ajouter la viande coupée en petits morceaux, laisser revenir un petit peu puis y ajouter l'oignon, la carotte, la courgette et les tomates. **Le tout râpé très finement.** Laisser sur feu moyen 1 à 2 minutes en remuant. **Puis ajouter** la coriandre ciselée, le concentré de tomates et les épices sans oublier de saler poivrer !

Couvrir avec 2 litres d'eau bouillante et laisser cuire. 15 minutes avant la fin de la cuisson (quand la viande est presque cuite) **ajouter** le blé vert concassé lavé et égoutté tout en **remuant régulièrement pour ne pas que celui-ci colle au fond** de la marmite. Rectifier l'assaisonnement ajouter des épices au besoin !

300g de viande d'agneau
1 gros oignon haché
1 courgette, 1 carotte
2 belles tomates mûres
1 bouquet de coriandre
1 branche de menthe fraîche
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 petit verre de blé vert concassé
2 cuillères à soupe de beurre ou d'huile d'olive
1 cuillère à café d'un mélange de sel, poivre et gingembre



La recette de
Ouadah,
cliente Supeco

LES MEILLEURS PRODUITS POUR VOTRE RECETTE



1€
49

**TOMATE
RONDE**
Cat 1. Cal 57/67.
Le kilo

ORIGINE
MAROC



0€
69

CAROTTE
Cat 1 CAL 20/40.
Sachet 1 kilo

ORIGINE
FRANCE



1€
09

COURGETTE
Cat 1. Cal 14/21.
Le kilo

ORIGINE
ESPAGNE



1€
50

OIGNON
Cat 4/6. Cat 1.
Filet 5 kilos
Soit le kilo : 0,30 €.

ORIGINE
FRANCE



1€
19

**MENTHE BIO
FRAÎCHE**
9 cm.
La pièce

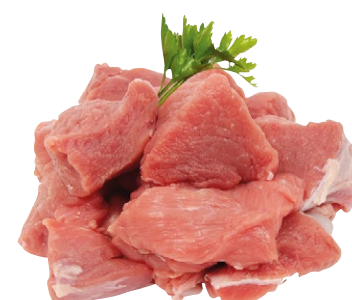
ORIGINE
FRANCE



2€
99

GINGEMBRE
Cat 1.
Le kilo

ORIGINE
CHINE



11€
60

**SAUTÉ
D'AGNEAU**
À braiser ou mijoter.
Le kilo

ORIGINE U.E.



0€
99

**CURCUMA
MOULU**
Pot 70 g. Epicéa.
Existe aussi
en différents
grammages.
Mélange poulet rôti/
curry/sésame.

ÉLABORÉ EN
FRANCE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

Photos non contractuelles