



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 15 mai 2018

Inscrits à la distribution :
Début et fin : Audrey Quetat

Christine, qui nous fournit les œufs propose d'amener des œufs de poulettes la semaine prochaine pour ceux qui le souhaitent. Elle ferait des lots de 10 au lieu de 6 puisque les œufs sont plus petits. Elle amènera aussi des lots classiques.

SVP : Pensez à vous inscrire pour les distributions

Légumes de cette semaine

laitue, épinards, oignon cébette, persil,
fèves ou pois mange-tout

Légumes de la semaine dernière

1 laitue, 1 batavia, blettes, 1 botte de radis,
1 kg d'épinards, 1 bouquet de persil

LE POINT sur les COMMANDES

Prochaine livraison de CHEVREAU courant juin, un nouveau bon de commande sera disponible

Prochaine livraison de POULETS ce mardi

Bon de commande CHATAIGNES et produits dérivés, livraison le 5 juin

Un empêchement de dernière minute,
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89
Camille ROUSSEL : 06 76 64 97 43
Marie-Renée SUAREZ : 06 06 78 53 36

Le mauvais temps et la grêle ont endommagé une partie des récoltes de David, et cassé ses plants de tomates. David nous informe que ses premiers paniers seront donc moins fournis que prévu, et que les tomates seront en retard. Il s'excuse auprès des Amapiens de ces désagréments. Nous lui souhaitons un bon retour à la normale, et sommes solidaires avec lui dans cette difficulté

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

Contact chantiers : Pierre PIC : 06 80 20 60 75

RECETTE DE LA SEMAINE

RAIB MAROCAIN (Yaourts au four)

https://youtu.be/o_elos6hZog

Aujourd'hui voici une recette marocaine, le Raib, une sorte de yaourt traditionnel fait au four, et aromatisé à l'orange

Je l'ai trouvé sur le site passionnant d'Alia, une jeune marocaine d'Oujda qui vit aux USA. Vous pourrez voir sa video sur youtube.

"Le raib est un incontournable des "mahelabate" au Maroc, il est consommé pour le goûter, mais surtout durant le mois de ramadan pour le sehour. Voici la recette du raib maison Petite astuce, vous pourrez avoir la texture que vous souhaitez, 8 h au four éteint pour un raib onctueux et crémeux, et 12 h pour un raib plus ferme"

PS : je pense que ça doit être absolument divin réalisé avec du lait de chèvre!

INGREDIENTS :

750 ml de lait
170 grammes de yaourt vanille
50 grammes de sucre
Les zestes d'une orange
2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

DEROULEMENT :

- 1- Dans une casserole sur feu moyen, verser 500 ml de lait et ajouter les zestes d'oranges. Chauffer le lait jusqu'à ébullition, puis retirer du feu.
- 2- Dans un bol, placer le yaourt, le sucre, les 250ml de lait restants et l'eau de fleur d'oranger. Mélanger à l'aide d'un fouet.
- 3- Ajouter le lait précédemment chauffé en le tamisant pour retirer les zestes d'oranges, puis mélanger le tout.
- 4- Dans des ramequins ou verre à yaourt, verser le mélange précédent.
- 5- Chauffer le four à 200°C (TH 6 à 7), puis l'éteindre
- 6- Placer les ramequins dans le four, bien fermer la porte et laisser reposer de 8 à 15 heures : 8 ou 9 heures pour un raib onctueux et lisse et 15 heures pour un raib plus dense et ferme.
- 7- Après le temps de repos, placer au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures pour bien refroidir le raib.

Servez froid, nature, avec des fruits frais, ou un coulis de fruits.

Rectificatif important à propos de la recette de la semaine dernière :

Je vous indiquais d'emballer vos rouleaux de poulet avec du film alimentaire afin de les cuire à la vapeur. Il s'agit de film alimentaire spécial, prévu pour la cuisson. Un film alimentaire ordinaire ne serait pas du tout adapté. Toutes mes excuses pour l'oubli !