



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 22 mai 2018

Inscrits à la distribution :
Gisèle Blanc

Légumes de cette semaine

Fèves, salade, cébette, persil et 1 autre légume selon
récolte

Légumes de la semaine dernière

2 laitues, 500 g épinards, 1 botte d'oignons cébettes, 2 fenouils,
220 g petits pois mange-tout, 1 bouquet de roquette, 1 bouquet de persil

Merci de vous inscrire pour les distributions

LE POINT sur les COMMANDES

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

Prochaine livraison de POULETS
mardi 5 juin

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

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56
Contact chantiers : Pierre PIC : 06 80 20 60 75

RECETTE DE LA SEMAINE

PIZZA EPINARDS MASCARPONE

Les pizzas se déclinent à l'infini. Celle-ci est recouverte d'épinards sautés au mascarpone. Faites-la avec votre recette de pâte habituelle ou bien avec cette pâte à pain testée pour vous

INGREDIENTS pour 4 personnes :

1) Pâte :

300 g de farine blanche de Flavie

1 petit cube de levure fraîche

20 à 25 cl d'eau tiède

du thym sec

1 cuillère à café de sel

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2) Garniture :

1 petite boîte de 70 g de concentré de tomate ou + selon vos goûts

300 g d'épinards

200 g de mascarpone

10 cm de petit chorizo découpé en tranches

50 g de petits lardons

une dizaine de tomates confites

150 g de fromage râpé

quelques brins de basilic conservé dans l'huile d'olive

DEROULEMENT :

I) LA PÂTE

1- 6 heures avant le repas, délayer le cube de levure dans 20 cl d'eau tiède et laisser reposer 30 mn.

2- Dans un saladier, verser la farine le thym et le sel. Faire un puits dans la farine et y verser l'huile et la levure diluée. Mélanger en rajoutant éventuellement un peu d'eau, donner juste quelques tours pour faire une belle boule de pâte.

3- à l'abri des courants d'air laisser reposer la pâte dans le saladier recouvert d'un torchon au moins 4 ou 5 heures.

4- Reprendre la pâte, bien fariner le plan de travail et les mains et travailler la pâte à la main 5 à 6 mn en la repliant sur elle-même ; la pâte ne doit plus coller.

5- Laisser à nouveau reposer cette boule 30 mn dans le saladier recouvert d'un torchon

6- Pendant ce temps, préparer les ingrédients de la pizza et allumer le four à 180° / TH 6

7- Etaler la pâte au rouleau.

II) LA GARNITURE

1) Laver les épinards et les faire revenir à petit feu dans une poêle. Quand ils ont un peu diminué, verser le mascarpone dessus et touiller jusqu'à ce que ça fasse une belle pâte verte.

2) Etaler le concentré de tomate sur la pâte et la garnir avec les ingrédients. Recouvrir avec les épinards puis saupoudrer du fromage râpé

3) Cuire 20 mn à 180°, au milieu du four