



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 29 mai 2018

Inscrits à la distribution :
Faucher Sabine, Faucher Christiane

Légumes de cette semaine (Cyrille)

Choux cabus pomme vert, brocoli, courgette,
navet, radis, salade, mélisse

Légumes de la semaine dernière (David)

800 g de fèves, 2 laitues, 1 fenouil, 5 cébettes, 1 botte de persil, 1 chou-feuille de Cyrille

Merci de vous inscrire pour les distributions

COLIBRIS 30 ALÈS

Groupe Incroyable Prairie

Samedi 2 juin 2018
à la Batejade à 14h

Atelier préparation du potager

Possibilité repas tiré du sac à partir de 12h

Contact : Catherine : 04 66 55 66 50

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

PROCHAINES LIVRAISONS **des COMMANDES**

le mardi 5 juin

POULETS

CHATAIGNES et produits dérivés,
livraison le 5 juin (à confirmer)

PÂTES

FROMAGES/YAOURTS au lait de
chèvre

*Dernier délai ce mardi
pour passer commande*

RECETTE DE LA SEMAINE

CLAFOUTIS BROCOLIS et COURGETTE

<https://www.audreycuisine.fr/2013/05/clafoutis-de-brocolis/>

INGREDIENTS pour 4 personnes :

1 petit brocolis
1 courgette
25 cl de lait
50 g de farine
50 g de parmesan
20 g de beurre
3 oeufs
2 cuillères à soupe de chapelure
Sel et poivre

DEROULEMENT

1. Nettoyer puis couper le brocolis en fleurettes, couper la courgette en rondelles.
2. Faire cuire les légumes à la vapeur pendant 10 minutes.
3. Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter la farine puis le lait et le beurre fondu. Mélanger.
4. Ajouter le fromage, saler et poivrer.
5. Beurrer un plat à gratin, déposer les légumes puis couvrir avec l'appareil à clafoutis. Saupoudrer de chapelure.
6. Enfourner à 180° pour 40 minutes de cuisson.

