



[lamainaupanier30340.wordpress.com](http://lamainaupanier30340.wordpress.com)

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 19 juin 2018

Inscrits à la distribution :  
DEBUT et FIN : FLOURET et JULIAN

## Légumes de cette semaine (David)

Betterave, cébette, laitue, persil, mesclun, fenouil

## Légumes de la semaine dernière (Cyrille)

1 grosse et 1 petite courgettes, 1 chou vert ou 1 brocoli, 1 botte de radis, 4 betteraves de David, 160 g de blettes, 1 salade au choix

**Pensez à vous inscrire pour les distributions. Merci !**

**David et Cyrille proposent aux amapiens qui seraient intéressés une visite de leur jardin potager. Vous êtes conviés le samedi 23 juin à partir de 10h30 chez David à Mialet pour la visite guidée suivie d'un pique-nique tiré du sac au bord de la rivière puis une visite du jardin de Cyrille (à environ 4 km de chez David) l'après-midi.**

**Pour ceux qui le souhaitent rdv samedi 23 juin à 9h30 sur le parking de l'espace Nelson Mandela pour du covoiturage. Départ à 9h45.**

**Pour ceux qui souhaitent se rendre sur place directement, suivre les indications suivantes : à Générargues prendre direction Mialet. 3km avant Mialet, traverser le hameau de Luziers. Après Luziers prendre à gauche direction camping de la Rouquette. Entrer dans le camping et le traverser. Vous êtes arrivés !**

## COMMANDES ET LIVRAISONS

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

**POULETS le 19 JUIN et non le 3 juillet  
comme vous l'aviez peut-être noté**

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

Produits à base de CHATAIGNES livrés le 3  
juillet

**Pensez à commander vos PÂTES et**

**FROMAGES/yaourts au lait de chèvre**

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

# RECETTE(s) DE LA SEMAINE

## DIP ou TREMPETTE DE FANES DE FENOUIL et BEIGNETS DE FENOUILS au COMTÉ

David vous transmet sa recette de pesto de fanes de fenouil. Pesto, Trempette pour les Canadiens, Dip pour les anglais, on peut en tartiner des toast comme du paté végétal, y tremper des bâtonnets de légumes crus ou assaisonner un plat de pâtes...

Et voici aussi une recette de beignets au four, sans friture, trouvée sur le site de Julie Andrieu

### PESTO DE FANES (de David)

Les fanes d'un beau fenouil  
Huile d'olive  
Tahin ou tahina (purée de sésame blanc)  
Sel, poivre  
Cumin ou toute autre épice à votre goût

Hacher finement les tiges entières. mixer ensemble le fenouil, l'huile d'olive le tahin et l'assaisonnement

### BEIGNETS DE FENOUIL (de Laura Annaert) Pour 3 à 4 personnes

3 fenouils  
1 œuf  
50 g de comté râpé  
50 g de parmesan râpé

- 1 Retirez les extrémités et les feuilles dures des fenouils puis coupez-les en tranches et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Séchez-les avec un linge propre.
- 2 Pendant la cuisson, mettez votre four à préchauffer à 180°C.
- 3 Râpez les fromages et placez-les dans une assiette creuse. Dans une autre assiette, battez un œuf entier. Trempez les tranches de fenouil cuites d'abord dans l'œuf puis dans le fromage.
- 4 Enfournez le tout pendant 15 minutes et servez chaud.

<https://www.julieandrieu.com/recettes/812-beignets-de-fenouil-au-comte-de-laura-annaert.html>

### **DONNEZ/PRENEZ : 6ème Gratiféria sur Alès**

La Gratiféria est un concept de marché non commercial ouvert à tous, intégrant non seulement l'économie durable et solidaire mais également producteur de lien social.

Les participants proposent au don les objets en bon état dont ils n'ont plus l'utilité et/ou viennent prendre ce dont ils ont besoin.

Cela se passe au pôle cirque de la Verrerie, dans le cadre du festival inCIRCus,  
**samedi 23 juin dans le parc du musée PAB, à Alès de 15h à 18h.**

Contacts Collectif Gratiféria Alès : Walter 06 37 64 53 40 / Géraldine 06 04 08 33 92