



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 26 juin 2018

Inscrits à la distribution :
DEBUT et FIN : CORDOU et PASCAL S.

Légumes de cette semaine (Cyrille)

Courgette, chou chinois, blettes, fenouil, carottes, radis, salade

Légumes de la semaine dernière (David)

220 g de mesclun, 1 botte coriandre, 7 betteraves avec fanes, 6 cébettes, 2 fenouils, 2 salades différentes

Pensez à vous inscrire pour les distributions. Merci !

Mardi 3 juillet 2018 aura lieu notre traditionnelle "assiette paysanne"

Nous vous proposons de nous retrouver après le marché mensuel qui se tiendra de 19h à 20h pour un buffet partagé en toute convivialité.

A cette occasion, nous vous invitons à préparer un plat (ou plus) de votre choix (salé et/ou sucré) à l'aide des produits de la MAP (et autres) pour le(s) partager avec l'ensemble des amapiens (adhérents et producteurs). Munissez-vous aussi de vos assiettes et couverts pour la dégustation.

Le bureau se charge d'amener les boissons alcoolisées et non-alcoolisées et fournira les verres...si vous souhaitez aussi amener des boissons, nous les ouvrirons avec plaisir !

COMMANDES ET LIVRAISONS

POULETS le 11 JUILLET

Produits à base de CHATAIGNES livrés le 3 juillet

Pensez à commander vos PÂTES et

FROMAGES/yaourts au lait de chèvre

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(s) DE LA SEMAINE

GALETTES aux BETTERAVES ROUGES

Pour profiter au mieux de ces somptueuses betteraves avec leurs fanes, j'ai tenté d'en faire des galettes. Bingo, une belle réussite, et un délice !

INGREDIENTS pour 4 personnes

4 belles betteraves avec leurs fanes
200 g de riz cuit
1 oignon
2 oeufs
100 g de farine ou de fécule
1/4 l de lait
huile d'olive pour la friture
thym, 1 cm de gingembre frais

DEROULEMENT

1. Râper grossièrement les betteraves, détailler les tiges et feuilles en petits tronçons. Tout cuire avec un peu d'eau pendant 10 mn.
2. Refroidir un peu la betterave et son jus, mélanger avec la farine le riz les oeufs l'oignon haché et le lait, ajouter le thym et le gingembre frais râpé
3. Frire en petites galettes légèrement épaisses, dans l'huile d'olive bien chaude
4. Servir avec sauce tomate, ketchup, sauce soja, au choix, et une salade verte



[MÉDIATHÈQUE de St JULIEN](#)
[ANIMATION ENFANTS 3 à 9 ans : CONTES RUSSES](#)

[MERCREDI 27 JUIN, 16 H](#)

[SUIVI D'UN GOÛTER ET D'UN ATELIER](#)