



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

**Mardi 3 juillet 2018**

Inscrits à la distribution :

DEBUT : Roussel

FIN : Fanny, Suarez

## Légumes de cette semaine (David)

Courgette, cébette, betterave, blettes, ail, basilic et mesclun

## Légumes de la semaine dernière (Cyrille)

1 grosse et 1 petite courgette, 1 chou chinois, 1 fenouil, 1 botte de carottes,  
1 gros radis rose ou 1 betterave, 1 cpcncombres, 1 salade au choix

**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 !**

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

## COMMANDES ET LIVRAISONS

### POULETS le 10 juillet

**Produits à base de CHATAIGNE le 3 juillet**

**Le 3 juillet :**

**Vente savons et cosmétiques OZALEE**

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

Contact chantiers : Pierre PIC : 06 80 20 60 75

# RECETTE DE LA SEMAINE

## TREMPETTE MAMA GHANOUJ aux courgettes

<http://www.ratatouilleetcie.com/tremette-de-courgettes-a-la-mama-ghanouj/>

Encore une recette de trempette, dip, ou sauce dans laquelle tremper des bâtonnets de légumes crus ou pour de délicieux toasts. Le baba ghanouj est un plat du moyen-orient confectionné à base d'aubergines, celui-ci en est une déclinaison avec courgettes. Je vous le ferai goûter au repas de la Map!

### INGREDIENTS pour un bol

4 courgettes moyennes coupées en tranches d'environ 1 cm

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

1 c. à soupe de persil frais haché

1 grosse gousse d'ail hachée

3 c. à soupe de tahini ou plus au goût

Sel et poivre au goût.

### POUR LE SERVICE

Paprika fumé et huile d'olive selon le goût.

### DEROULEMENT

1. Préchauffer le four à 200/210° (Th 6 à 7)
2. Dans un plat allant au four, ajouter les courgettes, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien mélanger pour enrober les courgettes. Enfourner environ 60 minutes en mélangeant de temps en temps et en écrasant les courgettes pour en faire ressortir l'eau.
3. Retirer du four et laisser tiédir 15 minutes.
4. Au robot culinaire, ajouter tous les ingrédients et réduire en purée. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
5. Laisser refroidir à température pièce avant de servir avec un filet d'huile d'olive et saupoudré de paprika fumé.

