



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 10 juillet 2018

Inscrits à la distribution :

Corinne BENOIT

Légumes de cette semaine (Cyrille)

Courgette, aubergine, poivron, blette, betterave, radis, salade et quelques tomates

Légumes de la semaine dernière (David)

2 courgettes, 800 g de blettes, 150 g de mesclun, 1 botte de betteraves rouges,
1 botte de cébettes, 2 têtes d'ail, 1 bouquet de basilic

Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.
(Aucun inscrit pour la permanence du 17 juillet)
Merci !

N'ayant pas pu faire la visite de nos producteurs David et Cyrille, j'aimerais bien récupérer photos et témoignages auprès des participants afin que je puisse publier un petit compte-rendu dans ces lignes . Merci d'avance aux contributeurs!

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 24 juillet

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

RECETTE DE LA SEMAINE

TARTE AUX BLETTES, CHOU CHINOIS ET FEUILLES DE BETTERAVES

La semaine dernière, oserais-je l'avouer, je n'avais pas encore mangé le chou chinois de la semaine d'avant. Comme je l'avais gardé bien au frais, et que je ne jette rien, j'ai décidé de l'associer aux blettes et aux feuilles de betteraves du jour. Le chou chinois bien sûr n'est pas impératif. J'ai fait ma pâte avec de l'huile de coco et la farine de seigle de notre Flavie, le résultat était fantastique!

INGREDIENTS pour 4 personnes

1 petit chou chinois
7 à 800 g de blettes
les fanes et les tiges d'une botte de betteraves rouges
250 g de mascarpone
150 g d'emmental râpé
3 oeufs
3 ou 4 gousses d'ail hachées menu
Option : 150 g de fromage fondu à tartiner
Sel et poivre au goût.

POUR LA PÂTE

9 à 10 cuillères à soupe bien pleines de farine de seigle
3 cuillères à soupe rases d'huile de coco fondue
3 cuillères à soupe rases de lait (normal ou végétal) ou d'eau

DEROULEMENT

1. Quelques heures auparavant, faire cuire les herbes grossièrement hachées dans un peu d'eau, à couvert
2. Une fois les herbes cuites, les égoutter quelques heures
3. Préchauffer le four à 200/210° (Th 6 à 7)
4. Préparer votre pâte minute en mélangeant simplement les 3 ingrédients de quelques coups de cuillère. Etaler la pâte et garnir un moule à tarte
5. Dans une jatte, mélanger les herbes, les oeufs entiers les fromages et l'ail haché, saler et poivrer éventuellement
- 6 Etaler ce mélange sur la pâte. Cuire 20 mn environ

Cette tarte est délicieuse chaude ou froide