



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 31 juillet 2018

Inscrits à la distribution :
Burillo, Benoit

Légumes de cette semaine (David)

Courgettes, basilic, chou-rave,
pommes de terre, tomates, cébettes

Légumes de la semaine dernière (Cyrille)

1 kg courgettes, 700 g aubergines, 350 g poivrons,
1 botte blettes, 1 kg tomates, 1 salade

Légumes de la semaine précédente (David)

1 courgettes à farcir, 1 concombre, 500 g tomates, 1 chou-rave,
1 botte de cébettes, 2 fenouils, 2 têtes d'ail, 1 bouquet de basilic

Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.
(Un seul inscrit pour la permanence du 7 août,
aucun pour les 21 et 28)
Merci !

RAPPEL :

PAS DE DISTRIBUTION LE 14 AOUT

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 7 août

Pensez à commander
vos PÂTES pour le 7 août

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

RECETTE DE LA SEMAINE

SPAGHETTIS de COURGETTES au VINAIGRE DE CIDRE

Voici une manière agréable -et très simple!- de "passer" les courgettes, au plus fort de la saison. J'ai mis cette recette au point hier pour amener quelque chose d'original et frais chez des amis, et cela a beaucoup plu!

Les courgettes sont passées dans un petit ustensile (ressemblant à un taille-crayon) qui les transforme en filaments/ spaghettis. On les blanchit à peine 2 mn dans du vinaigre de cidre, le résultat est croquant, juteux, acidulé, à tester en mélange avec toutes vos crudités de l'été, spécialement tomates et olives noires.

Du coup je réfléchis déjà à comment préserver ces vermicelles croquant dans des conserves au vinaigre pour l'hiver...

INGREDIENTS pour accompagner un plat de crudités pour 6 personnes

- 1 kg de courgettes de plusieurs couleurs, LONGUES et pas rondes, et assez jeunes pour qu'il n'y ait pas encore de graines dedans.
- 25 à 30 cl de vinaigre de cidre

DEROULEMENT

- Spiraliser les courgettes lavées, entières, avec la peau.
- Chauffer le vinaigre, mettre un tiers des courgettes dans le vinaigre, attendre la reprise d'ébullition et compter 2 mn
- Egoutter les courgettes, récupérer le vinaigre et le remettre à chauffer
- Recommencer l'opération jusqu'à ce que toute la courgette en spirale ait été blanchie
- Laisser bien refroidir
- Arroser d'un trait d'huile d'olive
- Réserver au frais et servir bien froid avec les crudités de votre choix

