



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 7 août 2018
Pas d'inscrit à la distribution

Légumes de cette semaine (Cyrille)

Aubergines ++, tomates, poivrons, oignon doux des cévennes

Légumes de la semaine dernière (David)

2 courgettes, basilic, chou-rave ou chou chinois

1 kg pommes de terre, 1 kg tomates, cébettes

Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.

Merci !

RAPPEL :

PAS DE DISTRIBUTION LE 14 AOUT

*Je transmets à tous un grand bonjour de notre ancienne boulangère
Lysiane et son mari André qui vous envoient leur meilleur souvenir.
Les nouveaux grands-parents vont bien, et Lysiane espère passer nous
faire un petit coucou un mardi soir!*

Infos

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

LIVRAISONS du MARDI 7 AOUT JOUR DE
MARCHE

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

POULETS, PATES

Les PELARDONS des commandes seront
panachés (crémeux et frais) par manque de
crémeux, si vous acceptez l'échange.
Pas de TOME jusqu'à la fin de la saison

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

RECETTE DE LA SEMAINE

OMELETTE RATATOUILLE-CHORIZO

C'est le moment de réaliser vos ratatouilles!

Et quoi de meilleur qu'une ratatouille, si ce n'est une ratatouille réchauffée!

Aujourd'hui je vous propose un plat simplissime à cuisson très lente, donc aux vertus basifiantes -et bienfaitantes- pour l'organisme. Cette délicieuse omelette sera mangée chaude, ou froide comme les tortillas espagnoles

INGREDIENTS pour 4 personnes

1 reste de ratatouille
1/2 chorizo
100 g fr fromage râpé
8 oeufs

DEROULEMENT

- Couper le chorizo en rondelles assez épaisses, en remplir le fond d'une poêle profonde bien huilée et mettre à chauffer sur le feu le plus doux que vous ayez, celui que vous utilisez pour mijoter ou tenir un plat au chaud.
- Recouvrir le chorizo de votre reste de ratatouille
- Battre les oeufs avec le fromage râpé, verser simplement sur la ratatouille, sans mélanger.
- Cuire 20 mn à feu très très doux, avec un couvercle. Eteindre le feu, laisser reposer et refroidir une heure.

(Désolée, la photo n'est vraiment pas à la hauteur de ce plat succulent!)

