



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

