



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 28 août 2018

à la distribution, début et fin :
Audrey Quetat

Légumes de cette semaine (David)

Carottes, betterave, oignon, aubergines,
tomates, ciboulette, laitue

Légumes de la dernière fois (Cyrille)

1 kg aubergines, 1 chou-rave, 3 oignons,
1 panais, 1 kg tomates, 2 betteraves

Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.

INFO importante

L'ASSEMBLEE GENERALE
de notre association aura lieu le
MARDI 4 SEPTEMBRE
après la distribution

Vous êtes tous conviés à cette réunion qui sera importante pour l'avenir de La Map

Infos COMMANDES

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

POULETS Livraison le 4 septembre

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

Pas de TOME jusqu'à la fin de la saison

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

RECETTE DE LA SEMAINE

TARTE-FLAN AUX FIGUES ET MÛRES

Les promenades de fin d'été sont souvent fructueuses. Un roncier, un figuier en rase campagne, et le panier se remplit... Figues et mûres se marient à merveille, posées sur un lit de pâte brisée pour cette tarte qui a fait l'unanimité hier à la maison.

INGREDIENTS pour 6 à 8 personnes

Pour la pâte brisée minute

100 g de farine (j'ai utilisé 50 g de farine 1/2 complète de Flavie, et 50 g de farine de coco)
50 g d'huile de coco (ou autre huile)
10 de lait

Pour la garniture

Une quinzaine de belles figues
Environ 250 à 300 g de mûres
250 g de mascarpone
2 oeufs entiers
50 g de sucre roux

DEROULEMENT

- Allumer votre four à TH 6 / 180°
- Mélanger rapidement la farine, l'huile et le lait, surtout sans travailler trop la pâte. Etaler cette pâte à la main en couche bien fine, dans un moule à tarte ordinaire. Même si la pâte ne remonte pas beaucoup sur les bords ce n'est pas important.
- Couper les figues en 2, et les déposer en rond sur le fond de pâte face vers le dessus, les plus grosses sur le tour, les plus petites à l'intérieur. Bien remplir tous les interstices et le centre avec des mûres.
- Dans un saladier, battre de façon homogène le mascarpone, les oeufs et le sucre.
- Verser ce liquide crémeux sur les fruits.
- Enfourner 20 mn à 180°, puis baisser la température au maximum pour caraméliser 10 mn.
- Refroidir et mettre la tarte au frigo 1 heure avant de déguster, si vous la préférez froide comme chez nous. On peut aussi la manger tiède ou à température.