



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 04 septembre 2018

à la distribution, début et fin :
Faucher, Pieri

Légumes de cette semaine (Cyrille)
Tomates, aubergines, grosse courgette, concombre,
poireaux, oignons, navet ou betterave

Légumes de la dernière fois (David)
500 g aubergines, 500 g oignons blancs, 1 botte de carottes,
500 g tomates anciennes, 500 g betteraves, 1 ciboulette, 1 laitue

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 vous traitera des infos importantes pour l'avenir de La Map.

On peut amener de quoi grignoter et boire

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

Infos COMMANDES

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 Livraison le 4 septembre

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

FATAYER LIBANAIS AU POURPIER

<https://tortore.wordpress.com/2018/06/27/chaussons-au-pourpier-fatayer-bil-baqleh/>

Le pourpier envahit les jardins en cette fin d'été. Mais outre des salades croquantes mélangées, et une soupe de légumes mucilagineuse et crémeuse quand elle est mixée, que peut-on en faire? Au Liban ils remplacent au pied levé les épinards dans ces délicieux petits pâtés au four.

S'il vous reste de la farce à la fin, elle peut être mélangée à une salade de lentilles par exemple, ou à des crudités.

INGREDIENTS pour 6 à 8 personnes

Pour la pâte

150 g de farine T 180

1/4 cuillère à café de sel

2 cuillères à soupe huile d'olive

60/70 ml d'eau

Pour la garniture

1 petit oignon émincé très fin

2 pincées de sel, du poivre

150 g de pourpier équeuté lavé et séché

1 cuillère à soupe de sumac (ou de jus de citron si on n'en a pas)

1 à 2 cuillères à soupe de pignons ou de noix hachées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

+ 2 cuillères à soupe pour badigeonner les fatayers

DEROULEMENT

Pâte : Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter l'huile et sabler avec le bout des doigts.

Ajouter l'eau, pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique qui ne colle pas (rajouter un peu d'eau si besoin). Laisser reposer, au frais de préférence

- Allumer votre four à TH 8 / 230°
- Etaler du papier cuisson sur une grande plaque
- Dans un bol mélanger l'oignon, le sel et le poivre, et laisser reposer, l'oignon va s'attendrir
- Hacher le pourpier, ajouter l'oignon, le sumac, les pignons ou noix, l'huile, bien mélanger
- Etaler la pâte sur 2 mm d'épaisseur (une pâte trop fine a tendance à se déchirer) et y découper des cercles de 10 cm de diamètre minimum (plus petit c'est trop petit)
- Reforme une boule avec les chutes, l'étaler et y retailler des cercles jusqu'à épuisement de la pâte
- Sur chaque cercle déposer une cuillère à soupe très pleine de garniture
- Pincer ensemble 2 bords de la pâte, rabattre le 3e tiers pour former un chausson en triangle
- Appuyer avec les doigts pour mettre la farce bien en place
- Badigeonner ces triangles avec l'huile d'olive, les déposer sur la plaque dans le 1/3 inférieur du four et cuire 15 mn. Ils doivent légèrement dorer