



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 11 septembre 2018

à la distribution, début et fin :  
Roussel, Blanc

Légumes de cette semaine (David)  
Tomates, aubergines, oignon, aromatique, betterave,  
carottes

Légumes de la dernière fois (Cyrille)  
1 kg aubergines, 3 oignons jaunes, 1 concombre à peau de melon  
1 kg tomates diverses, 2 poireaux et/ou navets, betteraves

**Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.**

## APPEL URGENT

**Nous n'aurons plus de maraîcher à partir du 1er novembre.  
Chacune et chacun de nous peut contacter ses propres réseaux  
pour rechercher un nouveau fournisseur**

### Précision concernant la recette de la semaine dernière

Les fatayers libanais sont farcis avec du pourpier sauvage, souvent considéré comme une mauvaise herbe de nos jardins, et non pas avec du pourpier ornemental qu'on cultive pour ses fleurs.

Infos COMMANDES

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

**POULETS Livraison le 18 septembre**

**Le prix du poulet augmente, et passe  
désormais à 12 € / kg**

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

# RECETTE DE LA SEMAINE

## CLAFOUTIS MOELLEUX AUX FIGUES (Recette initiale aux pommes)

<http://allrecip.es.fr/recette/12515/clafoutis-moelleux-aux-pommes.aspx>

La récolte des figues s'annonce magnifique cete année, profitons-en!

Josy m'a transmis cette recette, où elle a remplacé les pommes par des figues coupées en petits morceaux. Régalez-vous!

### INGREDIENTS pour 8 personnes

1 citron  
3 pommes (--> ou une dizaine de figues coupées en petits morceaux)  
1 gros œuf  
8 cuillères à soupe de sucre  
2 cuillères à soupe d'huile  
3 cuillères à soupe de lait  
6 cuillères à soupe de farine  
1/2 sachet de levure

### DEROULEMENT

- Préchauffez le four à 180°C. Pressez le citron et réservez le jus. Pelez les pommes, découpez-les en quartier et arrosez-les de jus de citron.
- Dans un saladier, cassez l'œuf, ajoutez 6 cuillerées à soupe de sucre et mélangez bien. Ajoutez ensuite l'huile, le lait, incorporez la farine et la levure et battez au fouet.
- Beurrez un moule à tarte et saupoudrez-le du sucre restant. Disposez les quartiers de pommes dans le fond du moule et enfin versez la préparation dessus. Enfournerez le moule et faites cuire 15 min à 180°C.