



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 2 octobre 2018

à la distribution :
Bergougnou

Légumes de cette semaine (Cyrille)

Poireaux, oignons, blettes multicolores,
poivrons verts rougissant, dernières aubergine,
dernier basilic

Légumes de la dernière fois (David)

1 courgette à farcir, 500 g de concombres 1 botte de carottes,
500 g tomates, 800 g d'oignons, 1 salade, 1 botte persil

Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.

IMPORTANT et URGENT

Nous n'aurons plus de maraîcher à partir du 1er novembre.

Chacune et chacun de nous est appelé à contacter ses
propres réseaux pour aider la Map à trouver
un nouveau fournisseur, merci !

Infos COMMANDES

POULETS Livraison le 02 octobre

**Pensez à commander
vos merguez de CHEVREAU,
livraison début octobre**

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

**Il y aura des pâtes fraîches !
(Trece au khorasan de Flavie)**

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

RECETTE DE LA SEMAINE

RAGOÛT BADENDJEL aux AUBERGINES

<https://www.amourdecuisine.fr/article-aubergines-en-sauce-mderbel-algerien.html>

Ingredients pour 4 personnes

Temps de preparation : 30 min Temps de cuisson :35 min

- 500 gr d'aubergines
- 250g de viande d'agneau
- 3 gousses d'ail
- 1 c a soupe d'huile
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- ½ c a café de carvi.
- Sel pour les aubergines, poivre noir
- 1 oeuf
- 2 cuillère à soupe de chapelure ou de fécule (maïs, riz...)

Etapas de réalisation

1. Couper les aubergines en rondelles, saler, laisser dégorger de leur eau et rincer. Bien sécher.
2. Les frire dans une poêle. et égoutter un peu.
3. Dans une cocote faire dorer la viande coupée en morceaux, ajouter l'ail râpé, le carvi, et le poivre noir,
4. Ajouter 2 verres d'eau,ajouter les pois chiches.
5. Laisser cuire, jusqu'à ce que la viande devienne bien tendre, et faire réduire un peu la sauce.
6. Enlever une louche de la sauce, et la laisser refroidir.
7. Ajouter les rondelles d'aubergines frites.
8. Ajouter à la sauce que vous avez prélevée un œuf et la chapelure/fécule.
9. Verser ce mélange sur votre sauce, mijoter quelques minutes, éteindre le feu et laisser reposer 15 mn avant de déguster.

St JULIEN, salle Nelson Mandela

Soirée SOUPES

samedi 6 octobre

19 h

PRÉINSCRIPTION AU 06.75.04.62.63