



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 30 octobre 2018

## Légumes de cette semaine (David)

Courge, oignon, pommes de terre, salade, poireaux

## Légumes de la dernière fois (Cyrille)

1 bouquet blettes, 1 potimarron, 1 courge butternut,  
1 pâtisson, 1 salade, 1 bouteille de jus de pommes  
du verger, poivrons verts à volonté

**Mardi 13 novembre jour de marché nous aurons les 1ers légumes à la vente au kg de Fons sur Lussan et Cendras, en alternance avec les paniers de David.**

## Infos COMMANDES

**ATTENTION ! --> La distribution du 6 novembre se fera au CAFÉ des FAMILLES à côté de la mairie**

**PROCHAIN MARCHÉ le 13 novembre**

**POULETS Livraison le 13/11**

**LE bon de commande des NOIX est disponible. Livraison le 13/11**

**AGNEAU tarif inchangé = 15.50€ /kg**

En colis (de 6 à 9 kg) : 1 épaule, 1 collier, côtelettes, poitrine, 1 gigot entier ou tranché. (a préciser à la commande). Chaque élément sous-vide.

Date limite de commande dimanche 4 novembre,  
Livraison le 13/11. Vente au détail le jour du marché.

## **POMMES**

**Bon de commande dispo. Livraison le 13/11**

## **FROMAGES DE CHEVRE**

**Plus de pélardons, mais tommes de Noël en commande jusqu'au 25/11**

***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

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

# RECETTE DE LA SEMAINE

## BLETTES AU PARMESAN ET MASCARPONE et OEUFS AU PLAT

Les blettes ne sont pas estimées à leur juste valeur culinaire, elles méritent d'être mieux mises en valeur.

Voici la recette que j'ai réalisée avec les dernières blettes, proposant une bonne alternative à toutes les autres façons de les cuisiner, à la tomate, à la béchamel, en chaussons, etc.

J'ai été vraiment surprise de l'accord qui se dégageait du mélange de ces quelques éléments si simples, et si peu nombreux. Essayez, ça vaut la peine!

### INGREDIENTS pour 2 personnes

500 g de blettes

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 grosses cuillères à soupe de mascarpone (à défaut de crème fraîche épaisse)

2 cuillères à café de parmesan

1 à 2 oeufs par personne

### DEROULEMENT

1 Couper légèrement les blettes, les faire cuire 5 à 6 mn dans un peu d'eau

2 égoutter les blettes, les mixer totalement

3 Mélanger le mascarpone et le parmesan aux blettes mixées

4 Dans une poêle chauffer l'huile d'olive, faire revenir l'ail haché

5 Verser les blettes dans la poêle, casser les oeufs sur le bord de la poêle

6 Cuire les oeufs au plat.