



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 11 décembre 2018

Petit marché cette semaine (David et Aurélia)

Légumes de la dernière fois (David)

1 botte de radis, 1 kg oignons, 2 betteraves, 2
panais, 1 scarole

Page Facebook de la Map à l'adresse:
La Map 30340

Gratiféria d'Alès
à la Cantine Solidaire,
15 fbg de Rochebelle dans la salle du restaurant,

samedi 15 décembre de 14h à 17h.
Parking Bourse du Travail.

Pour préparer Noël....

mercredi 12 décembre

médiathèque de St Julien - les Rosiers, 16h à 17h30

pour enfants de 2 à 7 ans accompagnés de leurs parents

contes, ateliers, goûter, venue du Père Noël, boîte aux lettres Père Noël

inscriptions au 04.66.07.32.95

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 11 décembre

POMMES le 18 décembre puis tous les 15 jours

**Produits de beauté,
SAVONS etc. en commande pour Noël**

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

RECETTE DE LA SEMAINE

POULET ADOBO - plat philippin

<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Fiche.aspx?doc=poulet-adobo>

Le poulet (porc ou poisson) «adobo» est le plat national incontournable des Philippines. Chaque famille a sa propre recette qui demande ou non de mariner la viande, mais toujours de la frire (« adobo » signifie « frire »). Les morceaux de poulet sont cuits dans un mélange de vinaigre, sauce soja, ail, grains de poivre et feuilles de laurier. Délicieux nappé sur du riz et du chou-fleur vapeur. La quantité de vinaigre est déroutante au début mais le goût est subtil après la cuisson. Option : mariner le poulet 2 heures dans le mélange vinaigre/soja/bouillon + épices, l'égoutter puis le faire frire dans un peu d'huile et enfin mijoter 30 mn avec la marinade.

INGREDIENTS pour 4 personnes (1 tasse = 250 cl)

- 1 poulet d'Isabelle détaillé en morceaux
- 4 à 6 gousses ail, haché grossièrement, 1 à 2 oignons hachés
- 1 c. à soupe huile de cuisson
- 80 cl = 1/3 tasse vinaigre de cidre (aux Philippines, on utilise du vinaigre de coco)
- 1/3 tasse eau ou de bouillon de poulet
- 1/4 à 1/3 tasse sauce soja, à teneur réduite en sel si possible
- 1/2 cuillère à thé poivre en grains, 2 feuilles de laurier. En option : 1/2 c. à thé : coriandre graines, paprika, curcuma, gingembre râpé

PREPARATION

1. Bien essuyer le poulet. Hacher grossièrement l'ail, l'oignon.
2. Chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude mais pas fumante. Y faire revenir les morceaux de poulet sans les serrer, afin d'éviter un excès de jus de cuisson. Les réserver une fois bien dorés sur tous les côtés (environ 7-8 mn).
3. Mettre de côté presque tout le jus de la sauteuse. Remettre la sauteuse à feu doux, faire revenir oignon et ail 1-2 min. Ajouter vinaigre, bouillon, sauce soja, épices, amener à ébullition et remettre le poulet et son jus dans la sauteuse, baisser le feu, couvrir, et mijoter 15 min.
4. à découvert, réduire à feu assez doux, jusqu'à obtenir une sauce peu épaisse et un poulet tendre. Servir avec la sauce sur un lit de riz.

