



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 22 janvier 2019

Légumes de cette semaine : Marché de David
et Aurélia.

Pour cause de gel prolongé, ils se fourniront chez un producteur
de légumes bio d'Uzès pour nous dépanner un peu pendant
l'hiver.

Marché de la dernière fois
Poireaux, topinambours, salade, pommes de terre

NOUVEAUX TARIFS POUR LES PÂTES

Julien passe à la TVA et se voit contraint d'augmenter ses tarifs

Désormais toutes les commandes seront livrées en sacs de 2 kg de chaque espèce, y
compris les pâtes spéciales

Pâtes blanches et 1/2 complètes de blé : 10 € le sac de 2 kg

Pâtes spéciales, entre 12 et 14 € selon l'espèce

Il continuera à apporter un petit peu de vrac à chaque marché,
et des pâtes fraîches de temps en temps

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

Mardi 22 :

Livraison des **POULETS, COQS et POULES**

et des **POMMES**

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

RECETTE DE LA SEMAINE

REMEDE CONTRE LA GRIPPE : LE BOUILLON DE POULET

Un épisode de grippe est toujours dévastateur dans les foyers. Nos besoins en nutriments reconstituants sont bien plus élevés qu'à l'habitude, alors même que l'envie de cuisiner ou de manger disparaît dans le même temps.

Le bouillon de poulet fait partie de ces remèdes immémoriaux, et efficaces.

Voici un bouillon qui vous remettra sur pieds en quelques jours. Le vinaigre permet d'extraire tous les sels minéraux essentiels à notre convalescence. Testé et approuvé à la maison!

On peut servir ce bouillon seul, dépiauter le poulet, manger les légumes, cuire du vermicelle dans le bouillon, ou le servir avec un bol de croutons aillés...

INGREDIENTS pour 2 personnes pendant 2 jours, soit 4 repas

- Une poule ou un poulet d'environ 1 kg
- 1 botte de poireaux
- 3 à 4 carottes
- 1 navet, ou 1 rave
- 2 beaux oignons, entiers
- 3 gousses d'ail,
- 5 à 6 feuilles de laurier
- une dizaine de clous de girofle
- 2 cm de gingembre,
- poivre en grains, 1 cuillère à café
- 1 cuillère à café de thym en poudre
- 1 branche de romarin
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre bio
- sel selon le goût

POUR SERVIR

- 3 à 4 carottes
- 1 botte de poireaux
- navets ou raves
- pommes de terre

PREPARATION

1. Dans une cocotte, installer la volaille (penser à vider auparavant le foie et le gésier) et recouvrir de 3 à 4 litres d'eau froide et des 2 cuillres à soupe de vinaigre, mettre à chauffer le tout.
2. Piquer les clous de girofle dans les 2 oignons et les ajouter dans la casserole avec l'ail entier et les aromates
3. Eplucher les légumes et les hacher en petits dés. Saler
4. Amener à ébullition et faire cuire à petit feu entre 4 et 5 heures
5. 1/2 h avant de servir, rajouter des légumes entiers épluchés, carottes, poireaux, raves diverses, servir quand c'est cuit.