



Mardi 2 et Vendredi 5 décembre 2014

Cette semaine, nous verrons à la distribution, à partir de 18h45 :

Mardi : LECLAIRE x 2 / VELLA

Vendredi : VILLENEUVE / DA FONCEA / BROUARD

Les nouvelles des Péré

Chers amateurs et chères amatrices de poulets.

Pour encore mieux apprécier les poulets de Jean-René Péré avant les agapes de gallinacés en tout genre en ces fêtes de fin d'année, les distributions de décembre ont été avancées aux **9 et 12 décembre 2014** : en réalité, l'abattoir, devant le surcroît de travail qui se profile en cette fin d'année, a demandé à Jean-René de lui apporter ses poulets une semaine plus tôt.

Vos référents "poulets" :

mardi : Marie-Edith Canton 04 91 90 92 51 / 06 84 13 93 09 /
canton_me@yahoo.fr

vendredi : **Hervé et Christine Lapeyronie** : 04 91 75 19 49 / 06 07 21 14
23 / laperofamily@aol.com

Rappel : Commande de Noël à La mie Bio

La mie Bio, propose une dégustation des gourmandises de Noël, mardi 02/12.

Chloé viendra mardi, c'est plus compliqué le vendredi, avec Manu ils font les marchés.

Il y aura une livraison unique le vendredi 19/12.

Toute commande doit être retournée à chaque référent **avant le 12 décembre** accompagnée de son règlement à l'ordre de « La mie Bio ».

Tout savoir sur les blettes :

Elles peuvent laisser perplexe ... les personnes qui n'ont pas l'habitude d'en voir dans leur région ou ne savent pas les cuisiner.

Dans la plupart des recettes, il faut compter environ 800 g pour 4 personnes. Les feuilles doivent être vertes et bien fermes et se consomment au même titre que les côtes.

Il est préférable de précuire les côtes, 5 mn à l'eau bouillante salée, en les coupant en deux ou trois, sans les émincer car elles perdraient dans l'eau la plupart de leurs minéraux et vitamines.

Si le gratin est classique, tout comme la tarte, les blettes peuvent aussi se déguster sautées au beurre ou au jus de poulet rôti. Leur saveur étant un peu fade, pensez à bien les saler et poivrer.

Ajoutez-leur tout ce qui peut leur donner du goût, comme des lardons ou du parmesan. Préparées façon carbonara, c'est un délice.

Et la tétragone vous connaissez ?

Cette plante ancienne à feuilles vertes et pointues a su conquérir le cœur des chefs et est présente parfois chez les maraîchers bio. Son goût de verdure est souligné par une pointe de fraîcheur marine, ce qui en fait un accompagnement idéal pour le poisson. On la prépare comme les épinards, juste poêlée quelques minutes avec du beurre ou de l'huile d'olive, éventuellement un peu d'ail. Sa texture, moins fibreuse que celle d'autres légumes à feuilles, est même assez tendre et prend une consistance veloutée si la tétragone est mixée.



Alors Robert, tu nous fais goûter la tétragone ?

La recette :

Cake banane, noix, chocolat

3 bananes mûres, 3 œufs, 100g de beurre, 100 g de noix, 100 g de chocolat noir, 200g de farine, 1 sachet de levure chimique, 150 g de sucre roux.

Pelez et écrasez deux bananes à la fourchette avec le sucre roux.
Les mélanger avec les jaunes d'œufs, le beurre fondu, la farine et la levure.
Cassez le chocolat en petits éclats et ajoutez-le à la pâte puis les noix.
Versez la pâte dans le moule beurré et fariné. Emincez la dernière banane en fines rondelles et posez-les sur la moitié de la surface du moule.

Faites cuire 50 mn – Th 6 (180°C).

Bonne semaine

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS UTILES SUR LE SITE <http://fandecarotte.free.fr/>