



# Fan de carotte



Mardi 5 juillet : Saint Antoine

Vendredi 8 juillet : Saint Thibault  
(ou Saint Edgar)

*Si le début de juillet est pluvieux, le restant du mois sera douteux*

*A la Saint-Edgar, on entend du coucou le dernier chant*

## **Les volontaires de cette semaine ont rendez-vous à 18h45 :**

Ce mardi : BENETTI – RAPHAEL – FRIOT - GALLOWAY - ENON DURAND pour les fruits

Ce vendredi : RUIZ – BATY - BERKOWITZ N. - BERNARD G. – MERESSE pour les fruits

## **La Mie Bio : voici le message tout frais et bien matinal de Chloé, envoyé à près de 2h. ce lundi matin ...:**

« ...car ce lundi matin je serai sur le marché !  
Quoi de neuf ? Pas grand chose malheureusement mais ça ne serait tarder..  
Pour l'instant il fait très chaud chez nous !!! Un four dans les murs, en plein été, ce n'est pas génial, je vous laisse imaginer...  
Le troisième trimestre démarre doucement car il y a beaucoup de vacanciers, mais nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux et nous remercions les fidèles !  
On vous en dira sûrement plus la prochaine fois...  
A très bientôt.  
Chloé et Manu »

## **Deux recettes de crumbles de légumes d'été :**

### ***Crumble aux légumes :***

Pour **4 personnes** - Préparation : **10mn** - Cuisson : **25mn** - Temps total : **35mn**

**Ingrédients :** 1 aubergine, 1 oignon, 1 poivron, 2 courgettes, 2 tomates, 100 gr de farine, 50 gr de beurre, 70 gr de parmesan, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 poignée de pignons de pin, de l'estragon, 1 boule de mozzarella.

Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive à feu vif pendant 5 minutes.

Les verser dans un plat allant au four ou dans plusieurs plats individuels. Dans un saladier mélanger avec les doigts la farine, le parmesan, le beurre et y ajouter les pignons et l'estragon.

Verser cette préparation sur les légumes et enfournez 20 minutes.

A la fin des 20 minutes, couper la mozzarella et la répartir sur le crumble.

Terminer par 5 minutes au four.

Servir chaud ou tiède.

## ***Crumble aux tomates :***

Pour 4 personnes - Préparation : **15mn** - Cuisson : **60mn** - Temps total : **75mn**

**Ingrédients** : 6 grosses tomates mûres mais fermes, 1 bouquet de basilic, 1 bouquet d'estragon, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sucre, sel.

Pour la pâte du crumble : 100 g de beurre mou, 80 g de parmesan râpé, 100 g de farine, 20 g de chapelure dorée et croustillante.

Allumez le four à 150°(th5). Rincez le basilic et l'estragon, effeuillez-les et mixez-les dans le bol d'un robot avec une pincée de sel et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Pelez les tomates après les avoir ébouillantées 10 secondes. Coupez-les en deux, épépinez-les puis coupez leur pulpe en gros cubes. Faites-les revenir dans une sauteuse, dans le reste d'huile d'olive, avec sucre et sel.

Étalez les tomates dans un plat à gratin. Versez dessus la sauce au basilic et à l'estragon.

Préparez la pâte du crumble : coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez le parmesan, la farine et la chapelure. Travaillez du bout des doigts afin d'obtenir une préparation qui ressemble à du gros sable.

Couvrez les tomates de la pâte du crumble, glissez le plat au four et laissez cuire 1h, jusqu'à ce que la surface du crumble soit bien dorée.

Servez chaud dans le plat de cuisson.

**Bonne semaine à tous**

**Bonnes vacances aux chanceux Juillettistes**

**Marie-Edith et Jean Canton**