



# Feuille de chou

[www.amap-monde.fr](http://www.amap-monde.fr)

CLIQUEZ ICI



POUR ALLER DIRECTEMENT SUR NOTRE PAGE

AOÛT-SEPTEMBRE 2019

## Contact

Pour nous signaler un retard ou un empêchement de dernière minute veuillez contacter Mickaël au :

06 95 06 67 58

\*\*\*\*\*

Pour les absences et toute autre demande veuillez continuer à envoyer un mail à : [amap.monde@gmail.com](mailto:amap.monde@gmail.com)

Rappel: si vous ne trouvez pas vous-même de remplaçant en cas d'absence, si vous nous avez prévenu au moins 48h à l'avance, votre panier est revendu en priorité et reporté s'il n'a pas trouvé d'acquéreur.

## Dates à retenir :

- Livraison de volailles le 19 septembre (date limite de commande le 12/09)
- Livraison de la bière le 26 septembre (date limite de la commande le 19/09)
- Livraison du bœuf et du miel le 17 octobre

Journée du 22/09 chez Mickaël: Inscription jusqu'au 19/09, sur le lieu de distribution ou par retour de mail (indiquez le nombre d'adultes et d'enfants et si vous serez présents toute la journée ou juste chez Mickaël).

## Distributions des

### oeufs:

22 août  
6 septembre  
20 septembre

**C**hers Amapiens, toutes les bonnes choses ont une fin, c'est la rentrée! Mais chez nous, nous pourrions plutôt dire que toutes les bonnes choses ont une faim! Nous continuons donc ce mois-ci en dessins et en recettes et nous n'oublions surtout pas de nous inscrire à la journée solidaire du 22 septembre!

## AU SOMMAIRE :

- **Oyez Oyez ! Informations générales sur les semaines à venir**
- **Le dessin du mois et en sus un article sur notre maraîcher**
- **Des recettes pour égayer nos assiettes: C'est la rentrée et c'est toujours l'été!**
- **Petites Zannonces Amapiennes**



### > le dimanche 22 septembre : journée entre Guiscard et Voyennes

Ces journées solidaires font partie des engagements des amapiens. Elles sont également l'occasion de découvrir l'environnement de nos producteurs, de leur filer un bon coup de main (pour Mickaël c'est une semaine de travail de gagnée !) et de partager des bons moments ! Petits et grands sont les bienvenus ! Pensez à apporter gants et bottes.

Le repas du midi sera pris chez Mickaël, façon auberge espagnole. La boisson est offerte par l'AMAP.

### > Les réinscriptions pour la SAISON HIVER se feront le jeudi 3 octobre

*Distribution de  
Fromages de chèvre*

Livraison le 12/09  
Le 26/09

*Distribution des  
fruits et jus*

Livraison le 05/09  
Le 19/09

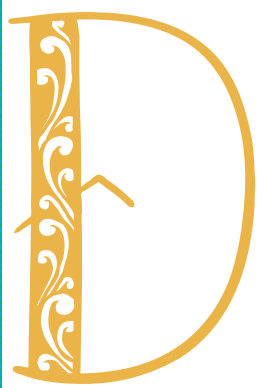


## dessin du mois et en sus un article sur notre maraîcher

AGRICULTEURS  
ET PAYSANS...



Et on clique ici pour lire l'article de Guillaume sur notre super producteur de légumes [Mickaël Evrard](#), maraîcher bio en Amap dans la Somme



*es recettes pour égayer nos assiettes: c'est la rentrée  
et c'est toujours l'été!*

## *Flan de ratatouille au lait de coco et mozzarella*

### *Ingrédients (pour 4 personnes):*

des légumes d'été de votre choix      du tofu fumé (ou des lardons)      4 œufs      1 boule de mozzarella      40cl de lait de coco  
sel, poivre, persil ou basilic

Tout le monde a une recette fétiche de ratatouille, et celles et ceux qui n'en n'ont pas encore ne tarderont pas à la trouver. Tous ceux qui ont cette recette fétiche ont probablement déjà dû réaliser des quantités astronomiques de cette dite ratatouille à en manger soir et matin, matin et soir et ne plus savoir qu'en faire: pas de panique nous voici nous voilà.

Dans un saladier, battez 4 œufs avec 40cl de lait de coco, du sel, du poivre, du basilic frais ciselé. Ajoutez des lardons ou du tofu fumé revenus à la poêle, la quantité souhaité de la ratatouille dont vous ne savez plus quoi faire et mélangez de nouveau.

Finissez par recouvrir de petits morceaux de mozzarella et enfournez pendant 30mn à 180°C.

Régalez-vous avec de délicieux restes!

## *Tarte fine tomates cerises et pesto*

### *Ingrédients (pour 4 personnes):*

1 pâte feuilleté      500g de tomates cerises environ      sel, poivre  
1 pesto maison: 60g de basilic frais      60g de parmesan      30g de pignons de pin ou graines de courges      2 gousses d'ail  
sel, poivre

Pour le pesto: mixez finement tous vos ingrédients en disposant en premier dans votre appareil les pignons/graines de courges et l'ail, ajoutez ensuite le basilic puis le parmesan et mixez. Assaisonnez selon votre goût.

Etalez la pâte feuilletée dans votre moule à tarte, la piquer à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'elle ne fasse des bulles à la cuisson. Etalez-y le pesto uniformément puis disposez les tomates cerises coupées en deux. Salez et poivrez de nouveau, saupoudrez de parmesan si vous le souhaitez et enfournez 25 minutes à 180°C.

## *Aubergines à la merguez*

### *Ingrédients (pour 4 personnes):*

8 merguez      2 aubergines      sel et poivre

Préchauffez le four à 200°C (th.7).

Retirez la peau des merguez. Coupez les aubergines en 2 et les évider. Mélangez la chair des merguez avec la chair des aubergines. Salez, poivrez. Garnir les aubergines avec la farce, tassez bien.

Enfourez 45mn et dégustez.

## Aubergines à la ricotta et à la Scamorza

**INGREDIENTS:** pour 4 personnes

400 g de tomates très mures (ou de pulpe de tomates)      1 gousse d'ail      1 bonne douzaine de feuilles de basilic  
1 kg d'aubergine      250 g de ricotta      1 boule de Scamorza (ou 80 g de parmesan)      2 c à c d'origan séché Huile d'olive

Lavez vos aubergines, coupez-les dans la longueur en tranches de 0,5cm d'épaisseur environ et faites les grillez dans une poêle en ajoutant à chaque fois un peu d'huile d'olive. Puis réservez. Vous pouvez aussi les disposer sur une plaque, les badigeonner d'huile d'olive. Saler et enfourner pour une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées; ou encore griller les aubergines sur un grill en fonte. A votre convenance.

Dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive et la gousse d'ail, épluchée et coupée en deux. Ajoutez les tomates/la pulpe de tomate. Salez. Faites cuire une vingtaine de minutes à feu doux. Retirez du feu, ajouter le basilic ciselé, mélangez et laissez tiédir.

Préchauffez le four à 180° C.

Versez un filet d'huile d'olive au fond du plat et un peu de sauce tomate. Répartissez une couche d'aubergines. Ajoutez quelques cuillères de sauce tomate, des petits tas de ricotta, des petits morceaux ou fines tranches de Scamorza puis saupoudrez légèrement d'origan (et de parmesan si vous le préférez à la Scamorza). Renouvelez ces différentes couches jusqu'à épuisement de vos ingrédients en terminant par la Scamorza/le parmesan. Enfourez pour une trentaine de minutes.

Petit Plus: ce genre de plat est toujours meilleur réchauffé, n'hésitez pas à le faire la veille.

## Tatin de tomates au romarin (envoyée par Clémence Bousiquier)

**Ingrédients :**

6 tomates      1/2 carotte      2 c. à c. d'huile d'olive      3 c. à s. de vinaigre balsamique      1 c. à c. de sucre complet      1  
branche de romarin      1 pâte feuilletée      sel poivre

Coupez les tomates en deux, émincez la carotte et les mettre à feu vif dans une casserole avec 2 c. à c. d'huile chaude.

Ajoutez le vinaigre balsamique et le sucre, mélangez et laissez mijoter.

Répartir les carottes et les tomates face bombée au fond dans un moule à tarte à bords hauts, salez, poivrez, ajoutez le romarin et recouvrez le tout d'une pâte feuilletée. Bordez et enfourez 30mn à 180°C.

## Crumble de tomate au piment d'Espelette

**Ingrédients :** pour 6 personnes

6 tomates de couleurs      140 g de farine      4 c à soupe d'huile d'olive      75 g de comté râpé      90 g de beurre mou  
1 c à soupe de piment d'Espelette      1 c à café de sel

Préparation de la pâte à crumble: Dans un saladier, mélangez la farine, le piment d'Espelette et le fromage du bout des doigts. Ajoutez le beurre mou et mélangez délicatement jusqu'à ce que la pâte soit sableuse. Ajustez l'assaisonnement.

Préchauffez le four à 180° C (th.6). Rincez et essuyez les tomates. Coupez-les en tranches, pas trop fines. Disposez-les dans un plat à gratin légèrement huilé. Saupoudrez de pâte à crumble et enfourez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Parsemez de basilic finement ciselé juste avant de servir.

## Tarte Rustique aux mirabelles, miel et noisettes

INGREDIENTS: (pour 6 à 8 personnes)

Pour la pâte sablée: 250g de farine glacée      125g de beurre      80g de sucre complet      1 jaune d'œuf      3 c. à s. d'eau  
1 pincée de sel

Pour la garniture: 600g de mirabelles      40g de sucre complet/roux      2 c. à s. de maïzena      2 c. à s. de jus de citron  
40g de poudre de noisettes      1 pincée de sel      1jaune d'œuf et du sucre roux pour la dorure (fac)  
quelques noisettes      2 c. à s; de miel

Préparation de la pâte sablée: Tamisez la farine puis incorporez le beurre et le sel. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sablé. Faites un puits au centre du mélange, ajoutez le jaune d'œuf, l'eau et le sucre. Mélangez tous les ingrédients sans trop travailler la pâte, puis écrasez avec la paume de la main pour l'amalgamer. Formez une boule, emballez dans du film alimentaire et mettez au frais au minimum 2 heures.

Nettoyez les mirabelles, coupez-les en deux et dénoyautez-les. Mélangez-les avec le sucre roux, la Maïzena®, le jus de citron et le sel. Laissez macérer 20 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Parsemez la pâte de poudre de noisettes. Disposez les mirabelles sur la pâte en commençant par l'extérieur, en laissant un bord de 4 cm. Rabattez la pâte sur les mirabelles.

Battez le jaune d'œuf, badigeonnez le pourtour à l'aide d'un pinceau et parsemez-le de sucre roux. Disposez quelques branches de thym sur les mirabelles. Glissez le papier avec la tarte sur une plaque de cuisson et enfournez 30 minutes. Parsemez de noisettes concassées et versez le miel juste avant de servir.

*N'hésitez pas à nous envoyer vos recettes pour la feuille de chou d'octobre, on prépare la gourmande Automne et ses délicieuses couleurs pleine de chaleur!*

# L

## e Retour Des Petites Lannonces Amapiennes

Dans cette rubrique, nous vous proposons de nous envoyer vos petites annonces/infos en rapport avec le bio, le local, le zéro déchets que nous publierons dans la feuille de chou du mois suivant. N'hésitez pas à me les faire parvenir à l'adresse suivante: [louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com)

### LE DESSIN DU MOIS

Vous voulez que Guillaume dessine sur une problématique spécifique en lien avec l'AMAP, n'hésitez pas à m'envoyer un mail pour que je puisse en discuter plus en détail avec lui.

[louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com)

*Pensez à m'envoyer vos recettes  
pour la feuille de chou*

*Des mois d'août-septembre!!*

## RAPPEL

NOUS SOMMES TOUJOURS A LA RECHERCHE  
DE PETITES ANNONCES DE NOS AMAPIENS  
PREFERES!

ALORS N'HESITEZ PLUS!

>> [louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com)

### MERE DE VINAIGRE

Céline cherche une mère de vinaigre car la sienne a rendu l'âme. N'hésitez pas à la joindre par mail.

[denoyelle.celine@orange.fr](mailto:denoyelle.celine@orange.fr)

### KEFIR DE LAIT

Je recherche du kéfir de lait pour essayer de faire des yaourts/de la faisselle de brebis/chèvre naturelle pleine de probiotiques et bonne pour nos petits Zorganismes.

[louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com)

### MERE DE KOMBUCHA

Je donne des mère de Kombucha pour faire la boisson du même nom, excellente pour l'immunité au même titre que le Kéfir. Je vous laisse découvrir ce que c'est ici!

Joindre louise ([louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com))

### KEFIR

Janine et Louise proposent des grains de Kéfir pour faire la boisson bien connue. Excellente pour l'immunité. S'il y en a qui sont intéressés qu'ils les contactent par mail.

[janinefairweather@gmail.com](mailto:janinefairweather@gmail.com) //  
[louise.franjus@gmail.com](mailto:louise.franjus@gmail.com)



### Lapin nain à adopter

Calme, bon tempérament, 6-7 ans environ, donné avec sa cage et petites affaires. Il s'appelle Pépito.

Contact : Sandrine 06 03 86 72 09