

Le bon Jour

Vendredi 09 décembre



Les produits



En direct des producteurs
100% Bio & Locaux

- **Salade**, de Michel Seimandi à Ventabren
- **Céleri Rave**, de Julien Romilly à Niozelles
- **Carotte**, de Frédéric Guichard à Lambesc
- **Courge Butternut, Épinard**, de Helga Girard à la Brillanne
- **Pomme de Terre Rouge**, de Florian Pascal à Aubenas les Alpes
- **Clémentine Corse**, de Patrick Berghman à San Nicolao
- **Pomme Chanteclerc**, de Stephan Charmasson à Arles

Tous les 13 paniers vous pouvez bénéficier d'un panier à -50%. Pensez à nous le demander si vous le désirez.

La Folie !

Produits coup de coeur ou coup de pouce aux producteurs, proposé chaque semaine à un prix « materrecédingue » spécial consomm'acteur !

10 petites Clémentines Corses 1.10 €
de Patrick Berghman à San Nicolao

Les nouvelles des champs

...Derniers paniers Ma Terre
Le 16 décembre 2016...

Les **Boutiques** à Aix et Marseille
restent **OUVERTES**

Petit truc :

Bien lavée et essorée, la salade se conserve dans un sac hermétique au réfrigérateur une semaine.



Les recettes du jour



WOK ÉPINARD ET BUTTERNUT dans un wok ou une poêle faites rissoler un oignon émincé et des graines de sésame avec un peu d'huile. Coupez des rondelles de courge butternut pas trop épaisses, épluchez-les et recoupez-les en «camemberts», ajoutez au wok, saisissez et laissez cuire jusqu'à ce que la butternut soit attendrie, ajoutez les feuilles d'épinard frais, saisissez, terminez la cuisson en gardant le croquant des épinards. Vous pouvez accompagner ce plat d'un œuf poché ou cocotte.

POMME AU FOUR SUR LIT BRIOCHÉ Par **Brigitte Pavaut** Laver et essuyer les pommes. Oter le cœur et les pépins à l'aide d'un vide-pomme, sans les éplucher. Beurrer avec du beurre ½ sel des tranches de pain brioché. Poser une pomme sur chaque tranche de pain. Déposer une noisette de beurre ½ sel au centre de chaque pomme. Saupoudrer de sucre roux et de cannelle. Mettre à cuire à four chaud (180 °C) pendant 45 minutes.

CELERI REMOULADE Hachez 3 cornichons, ciselez 1 CàS de persil, dans 1 bol ajoutez 20cl de crème fraîche épaisse, 1 CàS de mayonnaise, 2CàC de moutarde Savora, 1 CàC de moutarde forte, 1 pincée de sel, 1 pincée de piment d'Espelette, mélangez. Épluchez râpez le céleri rave, ajoutez la crème, mélangez, parsemez de persil haché.

TAJINE DE CAROTTE POIS CHICHE Épluchez 1kg de carotte, 3 gousses d'ail 2 gros oignons, coupez les carottes en rondelles, ciselez les oignons et l'ail. Égouttez rincez 2 kg de pois chiches. Dans une cocotte, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez 1CàS de graine de coriandre écrasées 1CàS de Cumin en poudre 1 bâton de cannelle 50g de poudre d'amande, les carottes, 4CàS de miel et 100g de raisins secs, mélangez 5 mn avec une cuillère en bois. Versez 30 cl d'eau froide, sel et poivre et faites cuire 30 mn à feu moyen, à couvert. 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les pois chiches. Si le tajine est trop liquide, faites réduire à feu vif.

Et pour compléter votre prochain panier



CRÈMERIE, MIEL ET CONFITURES
HUILES
BOULANGERIE ET CÉRÉALES
FRUITS & LÉGUMES AU DÉTAIL
BOISSONS

Et bien sûr LA FOLIE DU JOUR



4 rue Pierre de Coubertin - 13100 Aix-en-Provence
04 42 26 83 65

www.materre.net

