

Le bon Jour

Mardi 13 décembre



Les produits



En direct des producteurs
100% Bio & Locaux

- **Salade**, de Michel Seimandi à Ventabren
- **Avocat, Clémentine**, de Patrick Berghman à San Nicolao
- **Carotte, Pomme de Terre**, de Frédéric Guichard à Lambesc
- **Oignon Jaune**, de Florian Pascal à Aubenas les Alpes
- **Noix**, de Claude Girousse à Montmorin
- **Pomme Rouge**, de Frédéric Jean à Noves

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 !

6 Kiwis 1.50 €

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



FEUILLE DE BRICK EN AUMONIERE À LA CLEMENTINE :

Préparer un caramel roux en portant à ébullition 200g de sucre et 2 CàS d'eau . Eplucher 6 clémentines en quartiers puis les poêler rapidement avec du beurre et 1 sachet de sucre vanillé, jusqu'à ce qu'elles colorent légèrement. Verser 6cl de Grand Marnier attendre que l'alcool chauffe puis flamber les clémentines. Préchauffer le four à 180°. Egoutter les clémentines. Former des aumônières en disposant 5 à 6 quartiers au centre de 2 feuilles de brick posées l'une sur l'autre et enduites de beurre fondu. Arroser d'un filet de caramel puis refermer les feuilles en aumônière. Ficeler et mettre au four 5 mn jusqu'à ce que ca colore. Servir avec le reste des clémentines autour.

GAUFRES AUX POMMES : Eplucher et découper en fines lamelles 1kg de pommes. Batre cinq blancs en neige. Mettre 10 jaunes d'œufs dans un saladier avec 300g de sucre, battre. Ajouter 1/4 de L de lait , 500g de farine, 250g de beurre fondu 1 sachet de levure, 1 sachet de sucre vanillé, sel. Ajoutez les pommes, les blancs en neige. Cuire au fer à gaufre (ou à défaut en crêpe épaisse)

TARTE À L'OIGNON ET À LA SAUGE :

Épluchez, coupez et faites revenir cinq gros oignons dans de l'huile d'olive, 2 ou 3 tranches de poitrine fumée coupées en allumette, 1 CàS de sauge hachée. Dans une terrine, battez en omelette 3 œufs 3 CàS de crème fraîche ou crème de soja ou de riz. Salez modérément. Poivrez. Remplissez un fond de tarte piqué avec une fourchette de la préparation à la sauge et versez dessus la préparation à la crème. Cuire à four chaud 30 à 35 mn.

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



100% Bio & Local

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

