

Le bon Jour

Mercredi 14 décembre



Les produits



En direct des producteurs
100% Bio & Locaux

- **Salade**, de Michel Seimandi à Ventabren
- **Chou Rave**, de Michel Serradimigni à Berre
- **Carotte, Pomme de Terre**,
de Frédéric Guichard à Lambesc
- **Potimarron, Poire William Verte**,
de Loïc Popioleck à Sauveterre
- **Noix**, de Claude Girousse à Montmorin
- **Clémentine**, de Patrick Berghman
à San Nicolao

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



SALADE TIEDE DE CHOU-RAVE : Peler le chou-rave, garder les feuilles, le couper en quartiers, le plonger dans l'eau bouillante avec 1 cuillerée à soupe d'huile, saler et cuire 15 mn. Égoutter, mélanger avec 4 cuillerées à soupe d'huile et 2 de vinaigre, 1 petit oignon haché et 2 cuillerées à soupe de câpres, déguster encore tiède.

GATEAU AUX NOIX: Mélanger 2 oeufs et 20 cl crème fraîche. Ajouter 1 pot de sucre (le pot de crème fraîche sert de mesure) Ajouter un pot de farine après y avoir incorporé un sachet de levure chimique. Ajoutez 1 pot de noix concassées, une pincée de sel. Mélangez le tout. Versez dans un moule à manquer 22/26cm Cuire au four 45 mn à thermostat 6/7. Décorez éventuellement avec des cerneaux de noix. Délicieux aussi nappé de chocolat noir fondu. Les noix peuvent être remplacées par des amandes ou des noisettes.

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 aumônieres 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 aumônier. Ficeler et mettre au four 5 mn jusqu'à ce que ca colore. Servir avec le reste des clémentines autour.

POIRE AU VIN : Lavez pelez vos poires. Dans une grande casserole, arrosez-les d'un verre vin rouge, jusqu'à 1 tiers des poires, 4 CàS de sucre, 1 CàC de cannelle, 2 clous de girofle, 1 gousse de vanille, cuire 20-30 mn à feu doux. Servez frais avec le sirop de cuisson.

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

