

# Le bon Jour

Vendredi 16 décembre



## Les produits



En direct des producteurs  
100% Bio & Locaux

- **Salade, Céleri Branche**, de Michel Seimandi à Ventabren
- **Roquette**, de Jean Christophe Ribero à Velaux
- **Carotte**, de Frédéric Guichard à Lambesc
- **Pomme de Terre Rouge**, de Florian Pascal à Aubenas les Alpes
- **Courge Butternut**, de Loïc Popioleck à Sauveterre
- **Pomme**, de Frédéric Jean à Noves et de Stephan Charmasson à Arles
- **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

Votre dernier panier **Ma Terre**

Rendez vous en 2017 avec **Paume de Terre**

Les **Boutiques** à Aix et Marseille

restent **OUVERTES**

Petit truc :

Noix et clémentine

Fête en cuisine

Une belle année se termine

**L'équipée Ma Terre vous souhaite un joyeux Noël !**



# Les recettes du jour



**SALADE DE NOEL, by Sandrine.** Préparer une sauce en mélangeant plusieurs huiles vierges (olive, noix, tournesol...) avec du vinaigre balsamique, un filet de citron, et une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre. Ajouter la roquette et quelques feuilles de salade lavées et essorées, des morceaux de noix, des quartiers de clémentines coupés en deux, et des fines tranches de pommes non épluchées.

**POMMES DE TERRE A LA SETOISE, by Sophie.** Dessaler 400g de filet de morue la veille dans de l'eau froide (changer 3 fois l'eau). La pocher 7 mn env dans de l'eau bouillante (avec du laurier et thym). Laver et couper 8 grosses pommes de terre en rondelles de 1cm d'épaisseur et enfournez-les dans un plat couvert d'une feuille de papier sulfurisé (20mn). Rajouter la morue partiellement émiettée et recouvrir d'une sauce composée de 2 briques de « riz cuisine » + 2 gousses d'ail hachées + 1/2 botte de coriandre hachée, sel poivre paprika ou piment d'Espelette éventuellement. Réchauffez ! Et bon appétit !

**CAROTTES GLACEES À LA MARTINICAISE, by Cécile.** Faire tremper 150g de raisins secs dans 10cl de rhum. Coupez les carottes en tronçons, faites fondre du beurre à feu doux dans une sauteuse. Ajoutez les carottes, mélangez pour bien les enrober. Couvrez d'eau, salez, poivrez. Laissez cuire à découvert à petit bouillon jusqu'à l'évaporation du liquide. Pour le sirop : faites fondre du beurre et ajouter les raisins égouttés. Ajoutez 1 C.àC. de sucre pour les caraméliser, puis le rhum. Verser le sirop sur les carottes en fin de cuisson, elles doivent être bien brillantes.

**VELOUTÉ DE CÉLERI BRANCHE, by Soazig.** Effilez coupez en petits tronçons les branches de céleri, faites les revenir dans de l'huile d'olive additionnée d'un peu de beurre ½ sel avec 1 oignon rouge émincé, 1 belle pincée de curry, sel. Laisser blondir, recouvrez d'eau laissez cuire à feu doux environ 30 mn. Mixez, ajoutez de la crème fraîche épaisse, jusqu'à obtenir une consistance veloutée à votre goût. Servez parsemé de 4 baies roses de Madagascar, 3 feuilles de coriandre fraîche, une tranche de poitrine fumée grillée sur le côté de l'assiette.

## 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](http://www.materre.net)

