

# La feuille de chou de CHLOROPHYLLE

Semaine 33

23. avenue Jules Jacquemin

10100 Romilly sur Seine

03 25 24 58 29

secretariat.chlorophylle@gmail.com



Réseau Cocagne



## Composition et coût INDICATIF de votre panier du 13/08/20 :

### Petit Panier :

- 1 Aubergine soit 1€50
- 2 Concombres soit 2€
- 2 Poivrons soit 2€
- 3 Pâtissons/Courgettes soit 3€
- 1 Salade soit 1€50
- 1 Melon soit 3€
- 500g de Haricots Jaunes soit 4€

Total : 17€

### Grand Panier :

- 1 Salade soit 1€50
- 2 Concombres soit 3€
- 1 barquette tomates cerise soit 3€
- 1,5 kg courgettes soit 3€75
- 1 kg de Haricots Verts soit 8€
- 2 Poivrons soit 2€
- 1 Aubergine soit 1€50
- 2 Melons (petits) soit 3€

Total : 25€75

Suivez notre actualité :



Site internet : <http://chlorophylle.reseaucocagne.asso.fr/>

Notre page : chlorophylle cocagne



CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS SOCIAL  
EUROPÉEN  
DANS LE CADRE DU PROGRAMME OPERATIONNEL NATIONAL  
« Emploi et Inclusion » 2014-2020



Union Européenne

## Recette : Galette pomme de terre, pâtisson, courgettes

Remplir un fait tout d'eau salé et portez l'eau à ébullition.

Une fois l'eau bouillonnante, plongez le pâtisson et laissez cuire 10 minutes.

Lavez et râpez les pommes de terre.

Lavez et râpez les courgettes.

Sortez le pâtisson de l'eau et laissez le tiédir, épluchez le, puis coupez le en 2.

Enlevez les graines qui sont à l'intérieur.

Puis coupez le en petits cubes.

Ajoutez l'ail finement haché au reste des légumes.

Faites dorer tout les légumes avec la noix de beurre pendant 10 minutes.

Battez l'oeuf avec le lait, salez et poivrez.

Mélangez ensemble le mélange lait/oeuf au légumes poêlés.

Puis versez dans un plat allant au four (préalablement beurré) et faire cuire 45 minutes Th 7.

Servir chaud !

### Ingrédients: (4 pers)

- 1 pâtisson
- 1 grosse courgette ronde ou 2 courgettes
- 4 pommes de terre de taille moyenne
- 1 gousse d'ail
- 1 Oeuf
- 20 cl de lait
- 1 grosse noix de beurre
- sel / poivre



Nous n'avons pas mis, pour la seconde fois, de tomates dans votre panier car nous avons souhaité en faire transformer en coulis pour cet hiver. Dès la semaine prochaine, vous en retrouverez dans votre panier. Merci pour votre compréhension.



### Jeu concours « Partagez votre recette de l'été »

N'oubliez pas de nous transmettre votre recette de l'été avant le 20 Août 2020 par mail ou à déposer au bureau.

A gagner, un repas pour 2 dans un de nos restaurants partenaires (L'Auberge de Nicey à Romilly sur Seine ou La Rosita à Nogent sur Seine)