



Lettre d'information du 19 octobre 2004

Chers amis, adhérents de l'AMAP,

Les inscriptions pour la saison d'hiver sont en cours. Nous espérons pouvoir satisfaire toutes les personnes sur liste d'attente, sachant qu'il y a un seuil à ne pas dépasser.

Pour ceux qui ne renouvellent pas leur contrat, je rappelle qu'il reste encore deux distributions : celle du 19 octobre 2004 et celle du 26 octobre 2004.

Pour tous les autres, la distribution d'hiver commencera selon le jour choisi, soit le mardi 2 novembre 2004 de 17h45 à 19h, soit le vendredi 5 novembre 2004 de 16h30 à 17h30.

Nadine enverra un courrier aux nouveaux inscrits pour leur rappeler ces dates.

A mardi.

Gisèle Mancardi

Dicton ancien : par l'épinard et le poireau, on obtient le lys de la peau.



LA TOMATE (suite)

Les recettes des adhérents

➤ GRATIN DE TOMATES

Pour 2 personnes: 2 tomates, sel, 1 gousse d'ail, 1 filet d'anchois, 2 c à soupe de persil haché, 4 c à soupe de chapelure, poivre, un filet d'huile.

Lavez les tomates coupez-les en deux, retirez les pépins, salez l'intérieur et retournez-les pour laisser dégorger. D'autre part, pilez finement l'ail et le filet d'anchois, ajoutez le persil. Placez les tomates égorgées (en les retournant à nouveau) dans un plat allant au four, répartissez-y le mélange préparé, poivrez. Saupoudrez de chapelure, arrosez d'un filet d'huile et passez 15 à 20mn au four. Vous pouvez aussi farcir les tomates évidées de purée d'anchois (100 g d'anchois au sel dessalés et revenus à l'huile avec une poignée de mie de pain, quelques câpres et du persil).

➤ TOMATES SOUFFLEES

Pour 8 personnes. Préparation 15mn. Cuisson 25mn. 8 tomates, 300 g de saumon frais, 2 c à soupe de crème fraîche, 2 c à soupe de vin blanc sec, 2 oeufs, sel, poivre, 30 g de beurre.

Creusez les tomates. Passez le saumon au mixer avec la crème, ajoutez le vin, les jaunes d'œufs et l'assaisonnement. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Farcissez les tomates et rangez-les dans un plat allant au four. Parsemez de parcelles de beurre et faites cuire à four moyen pendant 25mn environ. Servez aussitôt. C'est une préparation que l'on peut faire aussi avec du saumon en boîte.

➤ LA PICHADE (Menton)

Ingrédients : pâte à pain chez le boulanger, sauce tomate : 7 ou 8 belles tomates bien mûres, 1 oignon blanc finement émincé, thym et laurier, sel et poivre, 5 ou 6 gousses d'ail, olives noires, filets d'anchois.

Préparation de la pichade et cuisson

1. Faire blanchir les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante; égoutter et plonger immédiatement dans un récipient rempli d'eau glacée; les hacher grossièrement ;
2. chauffer un peu d'huile dans une cocotte; laisser blondir un oignon blanc finement émincé tout doucement; ajouter les tomates, l'ail, le thym et le laurier ; saler et poivrer; laisser mijoter à feu doux une bonne heure ; laisser refroidir ;
3. étaler la sauce tomate froide sur la pâte; composer un treillis de filets d'anchois dans lequel vous déposez des rondelles d'olives noires ;
4. cuire au four à 180° pendant environ 1/2 heure.

N'hésitez pas à me communiquer vos recettes. Adresse e. mail : gisele.mancardi@free.fr