

Bon plan

La prochaine livraison de viande BIO (boeuf, veau, porc et volailles) d'Aurélien COLAS, du GAEC des Prairies Angevines, aura lieu à la Ferme des Potagers le **vendredi 08 décembre de 15 h à 17 h30** : si vous ne pouvez pas être présents sur ces horaires pour retirer votre colis, vous pouvez quand même commander car nous garderons votre colis et vous le récupérerez sur nos horaires d'ouverture du week-end (précisez-le à Aurélien en commandant). Le détail des colis est joint à cette Feuille de Chou, merci de lui passer votre commande **avant le lundi 27 novembre** par mail : gaec.prairies-angevines@hotmail.fr ou par téléphone au 06 81 94 83 23 (en indiquant le lieu de livraison : Marcoussis et votre numéro de téléphone portable pour qu'Aurélien puisse vous joindre en cas de besoin).

Idées sorties

Vendredi 24 novembre à 20h30, **Ciné-Philo** animé par Ollivier POURRIOL, au **Cinéma Atmosphère de Marcoussis** : Entre l'homme et l'animal, la frontière a toujours été fine et délicate à marquer. Est-ce le rire qui est la marque de l'homme, est-ce un certain style de sociabilité, est-ce la capacité à transformer la nature? Telles sont les questions que nous étudierons, en compagnie de philosophes comme Bergson, Aristote, Descartes ou Hegel, et d'extraits de films comme Ratatouille, X-Men ou La planète des singes. (Durée 2h, à partir de 12 ans, tarif plein 6€ /réduit 5€)

Samedi 25 novembre, de 10 h à 18 h, au **Théâtre Brétigny « Village de la consommation durable »** : ateliers créatifs, conférences, concert, artisans, animations pour tous.

La recette de la semaine

Pot-au-Feu au paleron de boeuf

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 kg de paleron, 1 os à moelle, 500 g de poireaux, 500 g de pommes de terre, 500 g de carottes, 500 g de navets, 1 branche de céleri, 2 oignons, 1 tête d'ail, 1 bouquet garni, clous de girofle



Préparation

Enlever l'excédent de gras ou de parties nerveuses de la viande puis ficeler les morceaux. Ficeler également les os de manière à ce qu'ils ne se vident pas en cours de cuisson. Laver tous les légumes. Éplucher les carottes puis les tailler en gros tronçons. Éplucher les navets et les pommes de terre puis les tailler en 2. Laver les poireaux et couper le haut du vert. Éplucher l'oignon et le couper en 2 dans la hauteur, puis le colorer fortement, face plate dans une poêle chaude (il doit être bien bruni). Piquer ensuite 2 clou de girofle dedans. Couper la tête d'ail en 2. Dans une grande cocotte, mettre la viande, la couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition rapidement. Écumer régulièrement pendant 5 min, puis baisser le feu pour conserver un léger frémissement. Ajouter le gros sel, les grains de poivre, l'oignon, la tête d'ail et le bouquet garni. Laisser cuire pendant 1 h 30. Ajouter ensuite les légumes (à l'exception des pommes de terre) ainsi que les os à moelle et poursuivre la cuisson durant 1 h. Finir en ajoutant les pommes de terre et terminer la cuisson (30 min).

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 750 g de pommes de terre (chair ferme), 500 g de navets, 500 g d'oignons, 1 botte de poireaux, 1 botte de céleri branche, 1 botte de carottes, 2 petites salades Iceberg

Petit panier : 500 g de pommes de terre (chair ferme), 500 g de navets, 1 botte de poireaux, 2 petites salades Iceberg

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30

