



# Boutique éphémère

COMMANDE À DÉPOSER AVANT 12H LE VENDREDI 7 MAI À LA MPT

NOM : ..... Prénom : .....

Tél : ..... Mail : .....@.....

le **VENDREDI** de 16h30 à 18h à l'entrée des Jardins du Guelmeur (23 rue Maleyssie)

le **SAMEDI** de 10h à 12h à la Maison Pour Tous du Guelmeur (34 rue Montcalm)

Tarif 1    Tarif 2    Tarif 3    Tarif 4

Bio	Produits	Prix unitaire TTC	à la pièce ou au kg	QF > 1252 €	1251 € > QF > 850 €	849 € > QF > 530 €	QF < 530 €	Quantité	Total prix	Quantité limitée par commande
	Partie du prix à régler :			100 %	60 %	25 %	10 %			
	Lait 1/2 écrémé UHT Brique	0,84 €	litre	0,84 €	0,50 €	0,21 €	0,08 €			3
	Betteraves rouges	1,96 €	1kg	1,96 €	1,18 €	0,49 €	0,20 €			Quantité limitée 2 par commande
	Carottes	1,87 €	1kg	1,87 €	1,12 €	0,47 €	0,19 €			
	Pommes de Terre (tendre)	1,32 €	1kg	1,32 €	0,79 €	0,33 €	0,13 €			
	Pommes Braeburn	1,60 €	1kg	1,60 €	0,96 €	0,40 €	0,16 €			
	Œufs	1,77 €	par 6	1,77 €	1,06 €	0,44 €	0,18 €			Quantité limitée 1 par commande
	Pâtes spirales 1/2 complète	0,77 €	500 g	0,77 €	0,46 €	0,19 €	0,08 €			
	Oignons jaunes	2,04 €	1kg	2,04 €	1,22 €	0,51 €	0,20 €			Quantité limitée 1 par commande
	Courgettes	2,30 €	1kg	2,30 €	1,38 €	0,58 €	0,23 €			
	Salade	1,00 €	pièce	1,00 €	0,60 €	0,25 €	0,10 €			
	Crêpes Blé Noir	4,00 €	par 6	4,00 €	2,40 €	1,00 €	0,40 €			
	Crêpes froment	3,50 €	par 6	3,50 €	2,10 €	0,88 €	0,35 €			
	Miel toutes fleurs	7,00 €	500g	7,00 €	4,50 €	3,00 €	1,50 €			
	Farine blé T55	1,25 €	1 kg	1,25 €	0,75 €	0,31 €	0,13 €			
	Sucre canne blond Paraguay	3,18 €	1kg	3,18 €	1,91 €	0,80 €	0,32 €			
	Riz long complet Camargue	2,99 €	1kg	2,99 €	1,79 €	0,75 €	0,30 €			
								<b>TOTAL :</b>		

[boutique.mptguelmeur@orange.fr](mailto:boutique.mptguelmeur@orange.fr)

RÉSERVÉ MPT

DATE : .../.../...

QF

ADHÉRENT

ESPÈCES

CHÈQUE



02.98.44.71.85



## Les recettes de la semaine

### Courgettes farcies



Pour 4 personnes - Temps de préparation : 20 min

Ingrédients : 2 courgettes, 600 g de viande de porc ou viande de bœuf hachée ou des légumes (petite carottes, oignons...) si vous ne voulez pas de viande, 1 gros oignon, 20 cl de coulis de tomates, 50 g de fromage râpé, sel et poivre.

#### Préparation :

Laver les courgettes, ne pas les peler. Les couper en 2 dans le sens de la longueur pour obtenir 4 « barquettes ». Les évider avec une petite cuillère et conserver la chair à part.

Faire revenir la chair de courgette dans la moitié de l'huile d'olive avec l'oignon émincé. Ajouter ensuite la viande hachée et faire revenir en mélangeant avec une fourchette afin de bien égrener la viande.

Dans un plat allant au four, disposer les 1/2 courgettes (« barquettes ») l'une à côté de l'autre, les remplir de la farce courgettes+viande+oignons et arroser le tout avec le coulis de tomate.

Mettre au four à 200°C pendant 30 à 40 min.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le plat avec le fromage râpé et poursuivre la cuisson (le fromage va fondre). Pour un véritable doré, passer le plat au grill quelques instants.

### Semoule aux raisins

Pour 4 personnes - Préparation 10 mn - Cuisson 5 mn - Difficulté : facile

#### Ingrédients :

1/2 litre de lait demi-écrémé, 50 g de semoule fine, 30 g de sucre, 1 gousse de vanille ou de la vanille en flacon ou de la cannelle, 40 g de raisins secs.

#### Préparation :

Portez le lait à ébullition dans une casserole.

Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur puis grattez au couteau au-dessus du lait (à la place de la vanille, vous pouvez ajouter un peu de cannelle en poudre dans le lait)

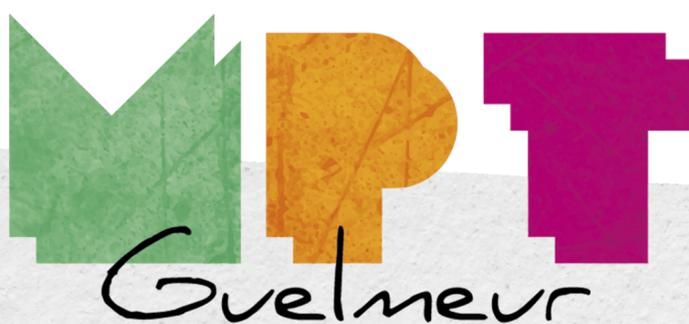
Versez la semoule, le sucre et les raisins secs

Mélangez au fouet et faites cuire à feu doux, en remuant environ 5 minutes jusqu'à épaississement

Versez la semoule aux raisins dans 4 ramequins. Laissez refroidir à température ambiante avant de servir.

Une fois la semoule légèrement refroidie, vous pouvez y ajouter un jaune d'œuf cru (extra frais) en mélangeant bien.

Prochaine commande avant 12h le vendredi 21 mai





# Boutique éphémère

COMMANDE À DÉPOSER AVANT 12H LE VENDREDI 7 MAI À LA MPT

NOM : ..... Prénom : .....

Tél : ..... Mail : .....@.....

le **VENDREDI** de 16h30 à 18h à l'entrée des Jardins du Guelmeur (23 rue Maleyssie)

le **SAMEDI** de 10h à 12h à la Maison Pour Tous du Guelmeur (34 rue Montcalm)

Tarif 1    Tarif 2    Tarif 3    Tarif 4

Bio	Produits	Prix unitaire TTC	à la pièce ou au kg	QF > 1252 €	1251 € > QF > 850 €	849 € > QF > 530 €	QF < 530 €	Quantité	Total prix	Quantité limitée par commande
	Partie du prix à régler :			100 %	60 %	25 %	10 %			
	Lait 1/2 écrémé UHT Brique	0,84 €	litre	0,84 €	0,50 €	0,21 €	0,08 €			3
	Betteraves rouges	1,96 €	1kg	1,96 €	1,18 €	0,49 €	0,20 €			2 par commande
	Carottes	1,87 €	1kg	1,87 €	1,12 €	0,47 €	0,19 €			
	Pommes de Terre (tendre)	1,32 €	1kg	1,32 €	0,79 €	0,33 €	0,13 €			
	Pommes Braeburn	1,60 €	1kg	1,60 €	0,96 €	0,40 €	0,16 €			
	Œufs	1,77 €	par 6	1,77 €	1,06 €	0,44 €	0,18 €			Quantité limitée
	Pâtes spirales 1/2 complète	0,77 €	500 g	0,77 €	0,46 €	0,19 €	0,08 €			
	Oignons jaunes	2,04 €	1kg	2,04 €	1,22 €	0,51 €	0,20 €			1 par commande
	Courgettes	2,30 €	1kg	2,30 €	1,38 €	0,58 €	0,23 €			
	Salade	1,00 €	pièce	1,00 €	0,60 €	0,25 €	0,10 €			
	Crêpes Blé Noir	4,00 €	par 6	4,00 €	2,40 €	1,00 €	0,40 €			
	Crêpes froment	3,50 €	par 6	3,50 €	2,10 €	0,88 €	0,35 €			
	Miel toutes fleurs	7,00 €	500g	7,00 €	4,50 €	3,00 €	1,50 €			
	Farine blé T55	1,25 €	1 kg	1,25 €	0,75 €	0,31 €	0,13 €			
	Sucre canne blond Paraguay	3,18 €	1kg	3,18 €	1,91 €	0,80 €	0,32 €			
	Riz long complet Camargue	2,99 €	1kg	2,99 €	1,79 €	0,75 €	0,30 €			
									<b>TOTAL :</b>	

[boutique.mptguelmeur@orange.fr](mailto:boutique.mptguelmeur@orange.fr)

RÉSERVÉ MPT

DATE : .../.../...

QF

ADHÉRENT

ESPÈCES

CHÈQUE



02.98.44.71.85



## Les recettes de la semaine

### Courgettes farcies



Pour 4 personnes - Temps de préparation : 20 min

Ingrédients : 2 courgettes, 600 g de viande de porc ou viande de bœuf hachée ou des légumes (petite carottes, oignons...) si vous ne voulez pas de viande, 1 gros oignon, 20 cl de coulis de tomates, 50 g de fromage râpé, sel et poivre.

#### Préparation :

Laver les courgettes, ne pas les peler. Les couper en 2 dans le sens de la longueur pour obtenir 4 « barquettes ». Les évider avec une petite cuillère et conserver la chair à part.

Faire revenir la chair de courgette dans la moitié de l'huile d'olive avec l'oignon émincé. Ajouter ensuite la viande hachée et faire revenir en mélangeant avec une fourchette afin de bien égrener la viande.

Dans un plat allant au four, disposer les 1/2 courgettes (« barquettes ») l'une à côté de l'autre, les remplir de la farce courgettes+viande+oignons et arroser le tout avec le coulis de tomate.

Mettre au four à 200°C pendant 30 à 40 min.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le plat avec le fromage râpé et poursuivre la cuisson (le fromage va fondre). Pour un véritable doré, passer le plat au grill quelques instants.

### Semoule aux raisins

Pour 4 personnes - Préparation 10 mn - Cuisson 5 mn - Difficulté : facile

#### Ingrédients :

1/2 litre de lait demi-écrémé, 50 g de semoule fine, 30 g de sucre, 1 gousse de vanille ou de la vanille en flacon ou de la cannelle, 40 g de raisins secs.

#### Préparation :

Portez le lait à ébullition dans une casserole.

Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur puis grattez au couteau au-dessus du lait (à la place de la vanille, vous pouvez ajouter un peu de cannelle en poudre dans le lait)

Versez la semoule, le sucre et les raisins secs

Mélangez au fouet et faites cuire à feu doux, en remuant environ 5 minutes jusqu'à épaississement

Versez la semoule aux raisins dans 4 ramequins. Laissez refroidir à température ambiante avant de servir.

Une fois la semoule légèrement refroidie, vous pouvez y ajouter un jaune d'œuf cru (extra frais) en mélangeant bien.

Prochaine commande avant 12h le vendredi 21 mai

