

AMAP  
En Seine,  
brin d'Orge!

Brin d'Info



<http://www.enseinebrindorge.fr>  
[contact@amapjuvisy.fr](mailto:contact@amapjuvisy.fr)

## Distribution du 30 janvier 2020

### 1 - Composition du panier

Pommes de terre } poireaux } carottes } courge

### 2 – la recette de la semaine

## Quiches de pommes de terre aux carottes et poireaux.

### Ingrédients

400 g de pommes de terre, 200 g de carottes, 200 g de poireaux, 4 œufs, 200 ml de lait écrémé, 50 g de gruyère, ½ tablette de bouillon de légumes, Sel, poivre et un peu de muscade

### Préparation

Préchauffer votre four à 220°.

Peler les carottes et garder le maximum de blanc des poireaux puis détailler ces légumes en julienne.

Dans une casserole, faire chauffer 200 ml d'eau avec la ½ tablette de bouillon.

Ajouter la julienne de légumes, mélanger et faire cuire 4 min. Égoutter la julienne dès la fin de cuisson.

Pendant la cuisson des légumes, peler les pommes de terre et les couper en rondelles fines.

Dans un saladier, battre les œufs, le lait, le gruyère râpé, le sel, le poivre et la muscade.

Recouvrir le tour et le fond de vos moules de rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher.

Répartir la julienne de légumes égouttée. Verser le mélange aux œufs sur les légumes.

Mettre au four pour 35 min.

AMAP  
En Seine,  
brin d'Orge!

Brin d'Info



<http://www.enseinebrindorge.fr>  
[contact@amapjuvisy.fr](mailto:contact@amapjuvisy.fr)

## Distribution du 30 janvier 2020

### 1 - Composition du panier

Pommes de terre } poireaux } carottes } courge

### 2 – la recette de la semaine

## Quiches de pommes de terre aux carottes et poireaux.

### Ingrédients

400 g de pommes de terre, 200 g de carottes, 200 g de poireaux, 4 œufs, 200 ml de lait écrémé, 50 g de gruyère, ½ tablette de bouillon de légumes, Sel, poivre et un peu de muscade

### Préparation

Préchauffer votre four à 220°.

Peler les carottes et garder le maximum de blanc des poireaux puis détailler ces légumes en julienne.

Dans une casserole, faire chauffer 200 ml d'eau avec la ½ tablette de bouillon.

Ajouter la julienne de légumes, mélanger et faire cuire 4 min. Égoutter la julienne dès la fin de cuisson.

Pendant la cuisson des légumes, peler les pommes de terre et les couper en rondelles fines.

Dans un saladier, battre les œufs, le lait, le gruyère râpé, le sel, le poivre et la muscade.

Recouvrir le tour et le fond de vos moules de rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher.

Répartir la julienne de légumes égouttée. Verser le mélange aux œufs sur les légumes.

Mettre au four pour 35 min.



**Rappel : Invitation à la Rencontre Nationale des AMAP, les (7), 8 et 9 février 2020 à la Bergerie de Villarceaux (95)**

***Amapien.nes et paysan.nes en AMAP, partenaires, sympathisant.es***

Nous souhaitons à toutes les AMAP, amapien.nes, paysan.nes en AMAP et à nos partenaires, **une très belle année 2020 !** Quelle soit encore plus riche que 2019 en projets collectifs !

À un mois de la prochaine **Rencontre Nationale des AMAP les (7), 8 et 9 février 2020** à la Bergerie de Villarceaux, organisée par le MIRAMAP et le Réseau des AMAP d'Ile-de-France, nous vous invitons à **se rencontrer, partager des savoirs et expériences entre membres des AMAP des 4 coins de France et construire des projets communs.**

Cette Rencontre aura une teinte particulière car ce sera **le lancement du projet stratégique du Mouvement des AMAP 2020-2025** – fruit d'un chantier participatif qui a mobilisé plusieurs centaines d'amapien.nes et paysan.nes en AMAP tout au long de l'année 2019 pour définir une vision commune, mener un diagnostic partagé et bâtir des orientations et objectifs communs pour les 5 prochaines années.

En plus de l'AG du MIRAMAP, nous célébrerons **l'anniversaire de ses 10 ans**. La fête sera donc au rendez-vous !

**Partage de savoirs et savoir-faire, ateliers participatifs, débats, musique...** Le programme se précise.

**Nous espérons vous retrouver nombreux et nombreuses pour cette nouvelle édition qui ouvrira l'année 2020 en fanfare !**

**Nous comptons sur vous pour relayer largement cette invitation dans votre AMAP et votre réseau et que s'organisent de nombreuses délégations de tous les territoires pour participer à cet événement fédérateur dans le mouvement !**

*Détails sur le site (fil d'actualités)*



**Rappel : Invitation à la Rencontre Nationale des AMAP, les (7), 8 et 9 février 2020 à la Bergerie de Villarceaux (95)**

***Amapien.nes et paysan.nes en AMAP, partenaires, sympathisant.es***

Tout d'abord, nous souhaitons à toutes les AMAP, amapien.nes, paysan.nes en AMAP et à nos partenaires, **une très belle année 2020 !** Quelle soit encore plus riche que 2019 en projets collectifs !

À un mois de la prochaine **Rencontre Nationale des AMAP les (7), 8 et 9 février 2020** à la Bergerie de Villarceaux, organisée par le MIRAMAP et le Réseau des AMAP d'Ile-de-France, nous vous invitons à **se rencontrer, partager des savoirs et expériences entre membres des AMAP des 4 coins de France et construire des projets communs.**

Cette Rencontre aura une teinte particulière car ce sera **le lancement du projet stratégique du Mouvement des AMAP 2020-2025** – fruit d'un chantier participatif qui a mobilisé plusieurs centaines d'amapien.nes et paysan.nes en AMAP tout au long de l'année 2019 pour définir une vision commune, mener un diagnostic partagé et bâtir des orientations et objectifs communs pour les 5 prochaines années.

En plus de l'AG du MIRAMAP, nous célébrerons **l'anniversaire de ses 10 ans**. La fête sera donc au rendez-vous !

**Partage de savoirs et savoir-faire, ateliers participatifs, débats, musique...** Le programme se précise.

**Nous espérons vous retrouver nombreux et nombreuses pour cette nouvelle édition qui ouvrira l'année 2020 en fanfare !**

**Nous comptons sur vous pour relayer largement cette invitation dans votre AMAP et votre réseau et que s'organisent de nombreuses délégations de tous les territoires pour participer à cet événement fédérateur dans le mouvement !**

*Détails sur le site (fil d'actualités)*