

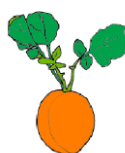


A DEUX PRES DE CHEZ VOUS LA LETTRE D'INFORMATION DE JANVIER

Bonjour à toutes et à tous !

Voici les nouvelles de l'association *A deux Prés de chez Vous* pour le mois de Janvier.

Au programme : Meilleurs vœux – L'équipe se renouvelle – Les adhésions 2017 - Les commandes du mois - La recette : *Svíčková*, une recette tchèque de bœuf à la crème



MEILLEURS VŒUX



L'équipe salariée et les administrateurs
d'*A deux prés de chez vous*
vous souhaitent une
BONNE et HEUREUSE ANNEE 2017



NOUVELLE EQUIPE

L'équipe salariée se renouvelle ! Maxime et Estelle s'en vont à la fin du mois pour de nouvelles aventures, et nous accueillons Eric et Aurélie.



On croirait qu'ils ont toujours été là !



LES ADHESIONS 2017

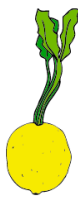
Pensez à adhérer à l'association pour 2016. Les adhésions restent à prix libre.

Adhérer c'est :

- un soutien financier à l'association
- une obligation légale pour acheter les produits d'*A deux prés*
- un engagement associatif.

Pour gagner du temps en distribution, complétez la fiche d'adhésion à l'avance :

http://www.adeuxpresdechezvous.fr/?page_id=140



LES COMMANDES

- **POULET** (Ferme des Collonges - Aubry AUBANEL - Chaponost - AB)
Certification AB / alternatives naturelles aux produits de synthèse /
alimentation bio et soins préventifs à base d'huiles essentielles

> Poulet prêt à cuire d'environ 2 kg 10,20€/kg

> Cuisses de poulet 16€/kg (environ 200g par cuisse - conditionné
sous vide - facilement congelable)

Livraison le mardi 10, le mercredi 11 et le jeudi 12 Janvier

- **CREMES DESSERT** - (Ferme du Val Fleury – Chazelles-sur-Lyon -
Adrien Mazet - AB)

Alimentation des vaches montbéliardes cultivée sur place selon les
exigences de l'Agriculture Biologique – Crèmes-desserts fabriquées avec le
lait de la ferme, sans ferment et peu sucrées

> 4 Crèmes-desserts 2.50€

Au choix chocolat ou vanille

Date limite de commande le mardi 24, le mercredi 25 et le jeudi
26 Janvier

Livraison le mardi 31 Janvier, le mercredi 1 et le jeudi 2 Février



LA RECETTE DU MOIS

Ce mois-ci, nous vous proposons un plat tchèque très célèbre ; Svičková, un bœuf à la
crème.

Svičková

Ingrédients (4 pers)

800 g de viande de bœuf à mijoter, ou grosse pièce de style gîte
ou palette (au choix)

- 4 carottes
- 1 céleri rave
- 1 poireau
- 2 oignons
- 2 navets
- 150 g de lardons
- 40 cl de crème épaisse
- 1 cube de bouillon de bœuf
- thym
- 2 feuilles de laurier
- sel, poivre



- confiture d'airelles (ou de fruits rouges) (facultatif)

Préparation :

Préchauffer le four à 140°C (thermostat 4-5).

Larder et saler la viande.

Couper tous les légumes en lamelles et les faire frire dans une
poêle (ou directement dans le plat qui ira au four) avec quelques
lardons, environ 10 min.

Rajouter la viande puis le poivre et le thym et continuer à faire
frire un peu.

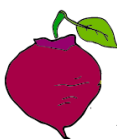
Transvaser (si besoin est) dans le récipient qui va au four, rajouter
un peu d'eau et faire mijoter (thermostat 4 ou 5) environ 2h, en
rajoutant de l'eau de temps en temps si nécessaire.

Sortir du four. Réserver la viande. Mixer les légumes et les lardons
(après avoir enlevé le laurier) puis faire bouillir la sauce ainsi
obtenue environ 5-10 min après avoir ajouté un peu de bouillon
(en cube), puis ajouter la crème épaisse.

Remettre la viande dans la sauce. Rectifier l'assaisonnement.

Servir idéalement avec des "knedliky" (quenelles au pain blanc),
ou à défaut avec du riz blanc, et avec de la confiture d'airelles (ou
autres fruits rouges).

Vous pouvez également réaliser cette recette dans un fait-tout,
façon ragoût.



LES DISTRIBUTIONS A DEUX PRES DE CHEZ VOUS

N'hésitez pas à parler des paniers autour de vous. Retrouvez-nous à :

* **Brignais** sous le préau des boulistes de l'Amical Laïque – à côté de la Police Municipale- (Rue Bovier- Lapierre 69530 BRIGNAIS) le mardi soir de 17h à 19h

* **Givors** à l'Orangerie dans le parc de la Maison du Fleuve Rhône (1 Place de la Liberté, 69700 Givors, lieu temporaire) le mardi soir de 17h à 19h

* **Sainte-Foy-lès-Lyon** devant la Maison Communale des Bruyères (55 bd des Provinces 69110 SAINTE FOY LES LYON) le mercredi de 17h à 19h

* **Lyon Guillotière** à la Fourmilière (15 rue Salomon Reinach 69007) le mercredi de 17h à 19h

* **Lyon Vaise** à l'ESSSE (20 rue de la Claire) le jeudi de 16h30 à 19h



Un bon mois de Janvier à tous,

A bientôt,

Eric, Aurélie, Maxime, Estelle et David

Association "A deux Prés de chez Vous"
ZA La Ronze - 91 chemin des Eglantiers
69440 Taluyers
09.80.87.86.61
www.adeuxpresdechezvous.fr
Rejoignez-nous sur Facebook :

