



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 01 mai 2018

JOUR DE MARCHÉ

Une seule personne est inscrite à la distribution

SVP : Pensez à vous inscrire pour les distributions de mai !

Cette semaine ce sera le premier panier fourni par David. Comme je dois m'absenter je vous envoie donc aujourd'hui la liste des légumes possibles de mardi prochain

Légumes de cette semaine

laitue, blette, radis, épinard, un bouquet d'aromatique (persil / ou coriandre)
et peut être du mesclun (roquette, mizuna)

LE POINT sur les COMMANDES

Prochaine livraison de POULETS le 1er mai

Bon de commande CHATAIGNES et produits dérivés, livraison le 5 juin

Un empêchement de dernière minute,
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89
Camille ROUSSEL : 06 76 64 97 43
Marie-Renée SUAREZ : 06 06 78 53 36

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56
Contact chantiers : Pierre PIC : 06 80 20 60 75

RECETTE DE LA SEMAINE

MUFFINS SALÉS à LA PATATE DOUCE

Hier j'ai voulu essayer ma nouvelle farine de patate douce, et j'en ai fait ces délicieux muffins, si "healthy" comme disent les bloggeuses de cuisine à la mode. La patate douce a un index glycémique très bas, et provoque donc moins de pics d'insuline et moins de fringales que les autres glucides. Vous pouvez adapter ma recette avec de la patate douce crue fraîche. Mais il doit falloir modifier les quantités d'eau de la recette en conséquences, car la farine de patate est totalement déshydratée

Ingrédients

200 g de farine de patate douce
50 g de graines de chia mixées très fin en farine
50 g de farine de riz
2 oeufs
100 g de mozzarella coupée en petits dés
30 g de poivrons rouges découpés en petits dés
3 cuillères à soupe de crème fluide
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
20 cl d'eau tiède
1/2 sachet de levure en poudre
1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
1 cuillère à café de thym
1/4 de cuillère à café de sel
Pour le dessus, graines de tournesol, courge, sésame...

Déroulement

- 0- Préchauffer le four à TH 6 / 180°
- 1- Mélanger les 3 farines, la levure, le bicarbonate dans un saladier
- 2- Dans un autre saladier, mélanger les oeufs, la crème, l'huile d'olive, 20 cl d'eau tiède, thym et sel
- 3- Mélanger le contenu des 2 récipients, rajouter la mozzarella et le poivron. Le mélange est très collant
- 4- Laisser reposer 1/2 heure, afin de laisser gonfler les graines de chia
- 5- Verser dans des moules à muffin en silicone ou des caissettes de papier cuisson. Le mélange suffit pour 15 gros muffins
- 6- Si la préparation vous semble trop sèche, rajouter un peu d'eau, bien mélanger avant cuisson.
- 7- Parsemer le dessus avec des graines de sésame etc.
- 8- Cuire à Th 6, 180°, pendant 20 mn.