



LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 05 juin 2018

Inscrits à la distribution :

DEBUT : Claire et Philippe CARDI

FIN : Fanny

Légumes de cette semaine (David)

fèves, radis, laitue, betterave, oignon, cébettes

Légumes de la semaine dernière (Cyrille)

Choux cabus pomme vert, 1 brocoli, 1 courgette, 1 chou chinois ou 150 g de blettes
400 g navet ou 1 botte de radis, 2 salades différentes, 1 bouquet de mélisse, branches
de laurier

Pensez à vous inscrire pour les distributions. Merci !

Astuce à la cuisine

Quand je fais cuire des pâtes, je réutilise l'eau de cuisson pour faire une soupe ou un autre plat avec de la sauce ou du liquide (gratins, béchamels, etc.)

Il paraît que cette eau de cuisson est un excellent désherbant, à essayer sur vos plate-bandes, chaude de préférence. ça marche aussi avec l'eau de cuisson du riz et des pommes de terre

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

LIVRAISONS des COMMANDES

du mardi 5 juin

POULETS

CHATAIGNES et produits dérivés

PÂTES

FROMAGES/yaourts au lait de chèvre

SORTIE :

**La MÉDIATHÈQUE de St JULIEN les ROSIERS
accueille pour son dernier livre**

Gérard DE NEGRI

VENDREDI 08 JUIN à 18H30

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

RECETTE DE LA SEMAINE

MOELLEUX COCO BANANES sans gluten

Recette perso

Cette semaine je vous livre le fruit de 2 ans d'expériences pour arriver à faire un gâteau où on n'utilise que la poudre de noix de coco et la banane comme féculents. Mes premiers essais étaient secs et un peu plâtreux, mais maintenant ce gâteau super moelleux est devenu le préféré des enfants et des sportifs. Et des gourmands aussi!

Je le cuis au micro-ondes, j'ai essayé au four il est moins bon et plus sec

J'ai calculé les ratios pour une portion d'environ 90 g : 200 Kcal, 15 g de Lipides, 10 de Glucides, 2 g de Protéines

INGREDIENTS pour 8 personnes :

100 g de noix de coco râpée et déshydratée

2 grosses bananes (220 g)

3 oeufs de Christine (150 g)

100 g de sirop d'agave

125 g de mascarpone (= 1/2 petite barquette)

2 sachets de sucre vanillé, ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille

1/2 sachet de levure en poudre type alsa

1 cuillère à café de bicarbonate de soude

1 plat à savarin, en verre de préférence

Option glaçage : 75 g de chocolat à 70% et 3 à 4 cuillères à soupe d'eau pour le fondre

DEROULEMENT

1. Dans une jatte, verser la noix de coco, les bananes coupées en morceaux, les oeufs entiers, le sirop d'agave, le mascarpone, le sucre vanillé et les levures. Bien mixer le tout avec un pied plongeur (ou tout autre mixeur)

2. Beurrer le moule, y verser la préparation.

3. Cuire 20 mn au micro-ondes, puissance MAX (Ou 20 mn à 180°/TH 6 sans oublier le préchauffage).

4. Sortir le plat immédiatement, retourner le gâteau sur une assiette

5. Glaçage optionnel : Dans un bol, mettre le chocolat coupé en gros morceaux et l'eau, laisser fondre 1 mn à puissance max.

6. Mélanger délicatement avec une cuillère pour bien homogénéiser le chocolat, verser sur tout le dessus du gâteau et étaler le glaçage sur les côtés

7. Refroidir 10 mn, puis mettre au frigo au moins 30 mn pour bien faire prendre le chocolat

8. Servir avec un peu de crème Chantilly si vous l'aimez (chez nous on l'aime!)