



[lamainaupanier30340.wordpress.com](http://lamainaupanier30340.wordpress.com)

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 9 octobre 2018

(aide à la distribution : pas noté...)

## Légumes de cette semaine (Cyrille)

Choux-navets, rutabagas, poireaux, aubergines,  
carottes, poivrons verts

## Légumes de la dernière fois (Cyrille)

3 poireaux, 400 g oignons, 5 blettes multicolores,  
500 g poivrons verts rouges, 1 kg d'aubergine, 1 bouquet de basilic

**Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.**

***Ce lundi je participais à Montpellier à la restitution de la grande enquête de la Région sur l'alimentation, avec nos élus, des sportifs, des cuisiniers... Malgré une moyenne de 20 mn pour répondre à toutes les questions, plus de 50 000 réponses avaient été collectées, preuve de la pertinence de ce questionnaire. Notre Région innove dans ce domaine ; un nouveau questionnaire (très court) est disponible: " PLUS DE LOCAL SUR NOS ETALS ?" ; tous les habitants de la Région sont appelés à y répondre entre le 15 octobre et le 15 novembre. J'en ai ramené quelques exemplaires et je vous les porterai demain soir pour info.***

**Christiane**

## Infos COMMANDES

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

**POULETS Livraison le 16 octobre**

**LIVRAISON des merguez de CHEVREAU,  
jeudi 11 octobre 18h30**

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

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

# RECETTE DE LA SEMAINE

## PUDDING DE CHIA et de PSYLLIUM, petit-déj énergétique

<https://clubsandwich.konbini.com/trends/maitrisez-pudding-de-chia-toutes-formes-grace-a-neuf-recettes-originales/>

Que faites-vous avec les délicieux yaourts au lait de chèvre que nous livre Sophie tous les mois ? Voici ma recette de petit-déjeuner super-énergétique et sans sucre raffiné.

Les graines de chia sont un gélifiant naturel à froid, et transforment tout liquide en pâte assez gélatineuse, genre porridge ou pudding.

Les téguments de psyllium sont réputés pour rétablir un bon fonctionnement digestif, et sont particulièrement recommandées aux enfants et aux personnes âgées.

Je mélange la poudre d'amande avec de la poudre de noix de coco, ça donne un petit goût sucré à la préparation. Mais tout le monde n'aime pas.

Le matin je dilue bien la gelée obtenue avec assez d'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée, plus épais ou plus crémeux...

Les variations sont infinies, il vous suffit de changer de fruits tous les jours. J'ai un petit faible pour 2 cuillères à soupe de framboise congelées, qui fondent le temps de préparer mon café. Ce bol d'énergie a l'avantage d'être exclusivement composé d'aliments crus, qui ne perdent aucune vitamine et reboostent l'organisme !

La recette dont je me suis inspirée (lien ci-dessus) utilise d'avantage de céréales, d'épices et aromates. Chacun trouvera son bonheur

### Ingredients pour 1 bol

Temps de preparation : 1 mn

Temps de repos : 2 à 3 heures, idéalement 1 nuit

- 2 cuillères à café de graines crues de chia
- 2 cuillères à café de téguments de psyllium blond
- 2 cuillères à café de poudre d'amande
- 2 cuillères à café de noix de coco râpée séchée
- 1 yaourt de chèvre de Sophie, ou autre yaourt, ou 25 cl de lait, végétal ou de vache
- Fruits secs : quelques grains de raisin secs, 1 figue sèche découpée en morceaux, des morceaux d'abricots secs ou de pruneaux, des baies de goji, etc.
- Fruits frais : quelques tranches de banane, grains de raisin, tranches de kiwi, 1 poignée de fruits rouges surgelés en mélange...

### Etapes de réalisation

1. Dans un bol, verser les graines de chia, de psyllium, les poudres de noix de coco et d'amandes et éventuellement les fruits secs qui vont gonfler.
2. Recouvrir avec le yaourt de chèvre, ou le lait ; mélanger.
3. Laisser reposer de quelques heures à une nuit
4. Le lendemain matin, battre la préparation avec un peu d'eau selon le goût.
5. Rajouter les fruits frais