



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 16 octobre 2018

## Légumes de cette semaine (David)

Ciboulette radis laitue oignon carottes et chayotte

## Légumes de la dernière fois (Cyrille)

800 g pommes de terre, 1 rutabaga ou 1 radis noir,  
1 bouquet de carottes, 2 aubergines, 4 poivrons, 5 poireaux

**[Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.](#)**

## **Les contrats pour la nouvelle saison, légumes et oeufs, sont prêts. Pensez à les remplir rapidement**

Cet hiver va se dérouler différemment pour notre association. David (Mialet) pourra continuer de nous livrer nos paniers mais une semaine sur deux jusqu'au 18 décembre sous contrats. Les semaines où il ne viendra pas ce sont Aurélia, David et Jonathan qui viendront chacun à leur tour (ou ensemble), pour nous vendre leurs légumes mais pour eux ce sera sans contrat car ils ne peuvent pas s'engager sur des paniers hebdomadaires pour cet hiver. Restant entendu que SEULS les adhérents qui auront établi un contrat avec David pourront acheter les légumes à Aurélia, David et Jonathan.

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

## Infos COMMANDES

**POULETS Livraison le 16 octobre**

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

# RECETTE DE LA SEMAINE

## BEURRE DE POMMES

Les Index Glycémiques (IG) sont une nouvelle manière de la diététique moderne pour classifier les aliments. Un aliment à IG fort déclenche une montée brutale de la glycémie (taux de sucre dans le sang), suivie immédiatement d'une montée du taux d'insuline pour faire diminuer la glycémie, suivie d'une remontée/ redescende, etc. jusqu'à stabilisation du taux de sucre dans le sang. Avec le temps cela fragilise l'organisme, et quand le pancréas ne peut plus fournir l'insuline nécessaire, on s'achemine vers le prédiabète puis le diabète. Sans compter les phénomènes liés au stockage des sucres sous forme de graisse (principalement abdominale) Une alimentation saine sera composée principalement d'aliments à IG bas, ou plutôt à Charge Glycémique basse. Ainsi, certains aliments à IG haut, comme la pastèque, sont en réalité (ici du fait du pourcentage en eau de l'aliment) à très faible charge glycémique pendant la digestion.

Voici une délicieuse recette IG bas pour les tartines du goûter ou du petit déjeuner

BEURRE de POMMES Végétal version IG bas

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes

INGREDIENTS pour 1 grand pot :

3 pommes (600 g environ).  
100 g de purée d'amandes sans sucre ajouté  
40 g de miel d'acacia ou autre miel  
½ citron  
1 gousse de vanille  
1 pincée de gingembre moulu (ou de cannelle)  
2 pincées de sel

PREPARATION :

Eplucher les pommes, les couper en lamelles et mettre dans une casserole.

Presser le demi-citron. Ouvrir la gousse de vanille sur toute la longueur et récupérer les graines.

Ajouter le jus de citron, le gingembre, les graines de vanille et le sel

Mettre la casserole sur le feu et faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement

Mixer les pommes, ajouter le miel et la purée d'amandes.

Mixer à nouveau et verser dans un pot à confiture.

Entreposer au frais pendant 2 heures.

Prévoir 2 bonnes heures de réfrigération avant de déguster votre beurre de pommes. Vous pouvez aussi mettre des épices à pain d'épices.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES : Pour 1 cuillère à soupe bombée : Calories: 78 - Lipides: 4 g - Glucides: 8,9 g - Protéines: 1,6 g