



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 27 octobre 2018

Bourgognoux

Légumes de cette semaine :
petit marché

Au marché de la dernière fois (David)

1 botte radis roses, 1 betterave, 500 g de pommes de terre,
1 kg oignons, 1 salade

Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.

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

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

Infos COMMANDES

POULETS Livraison le 27 novembre

POMMES tous les 15 jours

RECETTE DE LA SEMAINE

GATEAU COCO-CHOCO

Cette semaine, au moment de commencer à faire un gateau au chocolat je m'aperçois que je n'ai ni tablette de chocolat ni sucre en poudre. Il en faut plus que ça pour me décourager. J'ai remplacé ces 2 ingrédients par de la poudre chocolatée instantanée déjà sucrée, destinée à faire des chocolats chauds. Pour le moelleux j'ai utilisé de la crème de coco, et j'ai étendu la farine 1/2 complète de Flavie avec de la poudre d'amande. Le résultat est délicieux! Les mesures ont été faites en tasse : 1 tasse = 25 ml.

INGREDIENTS

- 1,5 tasse de farine 1/2 complète
- 0,5 tasse de poudre d'amande
- 1 tasse de chocolat en poudre sucré à 32% min. de cacao
- 1 tasse de crème de coco, en boîte ou en cube.
- 3 oeufs
- 50 g de margarine de coco bio
- 50 g de beurre
(ou 100 g de beurre si vous n'avez pas de margarine coco)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- un peu de beurre pour le moule

PREPARATION :

1. Mélanger les éléments secs dans un saladier
2. Dans une jatte, battre les oeufs, la crème de coco et le beurre fondu
3. Beurrer le moule avant de le remplir
4. Cuire 45 mn à TH 5/6 = 170°

Fête du livre et de l'artisanat organisée par la médiathèque.

***Petite restauration et buvette organisée par solidarité Sénégal.
Venez nombreux au vernissage:***

***Vendredi 30 / 11 / 2018 à 18 h 00
salle Mandela.***

Samedi ouverture 10 h 00 - 18 h 00.