



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 4 décembre 2018

Fin de distribution : Suarez & Chamma

Légumes de cette semaine (David)

Oignons betteraves panais poireaux radis

Au petit marché de la dernière fois (Aurélia et David)

Radis roses ronds ou longs, poireaux, mâche et mesclun, carottes avec fanes, aromatiques.

**Cécile a ouvert une page Facebook pour notre groupe**

**à l'adresse: La Map 30340**

**Ce mardi Apéro zéro déchets après la distribution.**

**Préparons nos petits plats préférés et partageons-les ensemble**

**L'apéritif sera suivi d'une présentation et d'échanges sur la géobiologie par Janick Peyron**

## Infos COMMANDES

POULETS Livraison le 11 décembre

POMMES le 4 décembre puis tous les 15 jours

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

Produits de beauté,  
SAVONS etc. en commande pour cadeaux de Noël

Il y aura des PÂTES FRAÎCHES !

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

# RECETTE DE LA SEMAINE

## GATEAU CHOCO-TOUT COCO sans gluten

J'ai encore dérapé... à partir de la recette de la semaine dernière, j'ai fait un nouveau gâteau, unanimement apprécié. Je donne la recette telle que je l'ai bricolée. Les mesures ont été faites en tasses : 1 tasse = 25 ml.

### INGREDIENTS

- 1 tasse de farine de coco
- 0,25 tasse de poudre d'amande
- 0,25 tasse de poudre de noix de coco
- 1 tasse de chocolat en poudre sucré à 32% min. de cacao
- 1 boîte de 400 ml de crème de coco.
- 2 oeufs
- 35 g de margarine de coco bio
- 35 g de beurre  
(ou 70 g de beurre si vous n'avez pas de margarine coco)
- 2 barres de chocolat à pâtisser à 70 % cacao (idéalement)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- un peu de beurre ou de margarine coco pour le moule

### PREPARATION :

1. Mélanger les éléments secs dans un saladier
2. Fondre ensemble le beurre et la margarine de coco quelques secondes au micro-onde
3. Dans un autre saladier, battre les oeufs, la crème de coco et le mélange beurre/margarine de coco
4. Mélanger les 2 appareils, concasser grossièrement les 2 barres de chocolat et les mélanger à cette pâte.
5. Beurrer et fariner un moule à savarin en verre avant de le remplir de pâte
6. Cuire 7 mn au micro-onde puissance max
7. Sortir du micro-onde et laisser refroidir 10 à 15 mn
8. Recuire 4 mn à puissance max.
9. Bien refroidir. Certains l'aiment tels que, moi je l'ai trouvé bien meilleur après 2 heures au frigo.

## En panne de recettes pour l'apéro ?

Ici plus de 200 délicieuses recettes maison : (lien à recopier)

<http://www.certiferme.com/blog/article-735-42987-perso-idees-aperitives.html>