



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 05 février 2019

Légumes de cette semaine :
Marché de David et Aurélia.

Pour cause de gel prolongé, ils se fourniront chez un producteur de légumes bio d'Uzès pour nous dépanner un peu pendant l'hiver.

Marché de la dernière fois

Carottes oranges et violettes, raves roses, épinards, butternut, choux de Bruxelles, poireaux

CHANDELEUR

Nous fêterons ensemble la Chandeleur **MARDI 5 FEVRIER**

Chacun est invité, selon ses possibilités,
à préparer et apporter quelques crêpes.

Nous les partagerons pendant la distribution,
accompagnées de boissons fournies par le bureau.

CONFERENCE COLIBRIS

Jeudi 7 Février à 19h - 3€
"La ménopause n'est pas une maladie !!"
à la Boutique Solidaire d'Alès/Rochebelle

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

Mardi 5 février : Prochain grand marché

Livraison des **POULETS, COQS et POULES**
des **PÂTES** du **MIEL** et des **POMMES**

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

RECETTE DE LA SEMAINE

PETITES CREPES SUCREES à LA CITROUILLE

<https://cuisinerenpaix.com/2016/03/18/crepes-sucrees-veganes-sans-gluten-et-tres-gourmandes/>

Voici des crêpes sucrées, *sans gluten, sans œuf ni lactose* mais très gourmandes.

INGREDIENTS pour 14-15 petites crêpes

- 300 g de citrouille crue
- 65 g de farine de riz
- 10 g de sucre de fleur de coco, sucre vanillé ou tout sucre au choix
- 35 g de farine de châtaigne
- 50 g de compote de pomme
- ½ cuillère à café de cannelle
- Un peu de zeste de citron bio, ou encore un zeste d'orange bio
- ½ cuillère à café de bicarbonate

Eventuellement un peu de matière grasse pour la poêle

PREPARATION

- 1- Cuire la citrouille coupée grossièrement, à peine recouverte d'un peu d'eau.
- 2- Une fois cuite, bien l'égoutter. La mettre dans une passoire très fine et écraser à la fourchette. On obtient environ 180 grammes de citrouille cuite et égouttée.
- 3- Mélanger la citrouille égouttée écrasée avec l'ensemble des ingrédients.
- 4- Mélanger intimement l'ensemble des ingrédients à l'aide de la fourchette. La pâte est plutôt épaisse et sent bon.
- 5- Huiler et faire chauffer une poêle à blinis. La pâte ne s'étale pas, donc une poêle normale peut suffire.
- 6- Poser dans chaque alvéole l'équivalent d'une petite cuillère à soupe de pâte. Au bout d'une minute, dès que la pâte ne colle plus, retourner chaque crêpe et l'écraser à l'aide de la spatule. La pâte va former une jolie crêpe. Laisser cuire à feu moyen 1 minute, surveiller. Retourner éventuellement chaque crêpe pour terminer la cuisson.

Disposer les crêpes sur une assiette. Saupoudrer légèrement de sucre et déguster. Manger tièdes ou froides.