



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 12 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, petits choux violets, butternut, choux de Bruxelles, poireaux, panais, raves

## CONFERENCE COLIBRIS

au Pôle scientifique et culturel de Rochebelle à Alès

Mardi 12 Février à 19h  
"Conférence sur la digestion -5-"

Le stress et les antioxydants

## INVITATION

**La Biocoop d'Alès change de look et se démocratise.  
Vous êtes cordialement invités à venir la découvrir  
lors de l'Inauguration qui aura lieu le**

**SAMEDI 16 FEVRIER à 11 H 30  
16 av Jules Guesde à Alès**

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

Mardi 5 mars: Prochain grand marché

Livraison des **POULETS**, du **MIEL** et des **POMMES**  
En l'absence de Julien Tos, les commandes de  
**PÂTES** sont reportées au marché d'avril

# RECETTE DE LA SEMAINE

## GATEAU AU YAOURT DE SOJA ET à LA POMME

La semaine dernière vous avez pu goûter pour la Chandeleur de la Map mes mini crêpes à la citrouille sans sucre ni oeuf ni gluten ni matière grasse ; j'ai bien aimé leur texture et leur goût léger. Cette semaine je partage avec vous ma dernière variation du classique gâteau au yaourt, que je cuis au micro-ondes. Le résultat est moëlleux et légèrement sucré : le goûter idéal et gourmand pour petits et grands.

Le micro-onde est accusé de modifier la structure moléculaire des aliments que l'on y cuit, mais n'est-ce pas le principe de toute cuisson, vapeur, four, poêle, solaire ou autre, que de modifier cette structure? Et vous, qu'en pensez-vous ?

### INGREDIENTS

- 1 yaourt de soja de 100 ml
- 1 pot de compote de pommes
- 1 pot de sucre blond
- 1 pot de crème de coco
- 1 pot de farine blanche de Flavie
- 1 pot de farine de riz
- 2 oeufs
- 2 cuillères à café de bicarbonate
- 1/2 pot d'huile de coco fondue
- 1 pomme

### PREPARATION

- 1- Mélanger tous les ingrédients mesurés avec le pot de yaourt avec les 2 oeufs et le bicarbonate
- 2- Peler la pomme, la couper en petits dés et la rajouter au mélange
- 3- Graisser un moule à savarin en verre avec un peu d'huile de coco fondue, fariner légèrement
- 4- Mélanger rapidement le reste de l'huile avec la pâte, et la verser immédiatement dans le moule. Si on attend l'huile de coco fige et on ne peut plus la mélanger.
- 5- Cuire au micro-onde, puissance Maxi pendant 14 mn

### INFO

#### MARDI 12 FEVRIER

Une adhérente, Julie Dias, souhaite nous présenter son activité professionnelle de thérapeute en lecture biologique et nous faire découvrir le décodage psycho-émotionnel des maux.

Elle le fera après la distribution, de 19 h 45 à 21 h