



Votre Panier

Panier à 8,50€

Carottes (1 botte)
Chou tatsoï (1 pièce)
ou pommes de terre
(900g)
Pommes (450g)

Panier à 12€

Betteraves rouges (1kg)
Carottes (700g)
Pommes (1kg)
Pommes de terre
chair ferme (900g)

Panier à 17€

Betteraves rouges (1kg)
Carottes (800g)
Céleri rave (1kg)
Pommes (700g)
Pommes de terre
chair ferme (1kg)
Salade (1 pièce)

Actualités

Bonjour à tous,

Les brocolis poussent (photo ci-jointe).

Et ci-dessous un atelier cuisine à l'école de Fresnay l'Evêque qui a permis aux enfants d'apprendre à faire du pain.

Cette année, 18 classes, de la petite section à la terminale bénéficieront de nos ateliers cuisine au Compa.

Bonne semaine à tous !



L'Idée Recette

Carrot cake moelleux

Pour 6 personnes

Préparation : 30 mn – Cuisson : 45 mn



Ingrédients :

- 250g de carottes
- 4 œufs
- 175g de sucre roux
- 175g de poudre d'amandes
- 75g de farine
- 50g de noix de pécan
- 25g de canneberges
- 1 citron
- 20g de beurre

Recette :

- Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajoutez le zeste du citron finement râpé puis la farine, les amandes en poudre, les noix de pécan hachées - et éventuellement un peu de cannelle et de gingembre - puis bien mélanger.
- Ajouter alors les carottes très finement râpées et le jus de citron, mélanger puis ajoutez les canneberges.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.
- Beurrez un moule à manqué, versez-y la préparation puis enfournez 40-50 minutes.