



Mardi 7 Février 2023

L'idée Recette

**Panier à 8,50€**

Carottes (550g)

PdT Valery (550g)

Echalotes (100g)

Mesclun (100g)

Chou rave

**Panier à 12€**

Carottes (900g)

PdT Valery (900g)

Echalotes (250g)

Mesclun (150g)

Blettes (500g)

**Panier à 17€**

Carottes (1,25kg)

PdT Valery (1,2kg)

Echalotes (550g)

Rutabaga (600g)

Chou de Milan

(\*) Production du jardin

Actualités du jardin

Bonjour à tous,

A Voves, c'est la saison des labours et des semis, en particulier de mâches.



A Lèves, les salariés ont préparé un beau cocktail lors de la conférence du Dr Paul Curtay sur la nutrithérapie qui permet de prévenir les maladies dégénératives. Nos plats étaient en accord avec ses conseils !



Astuce écolo ou jardinage

**Enveloppez votre chauffe-eau dans une couverture isolante :**

Cela permet de limiter la perte de chaleur surtout s'il est situé dans une pièce froide, un bon moyen de faire des économies.

**Gâteau végétal**

Pour 10 personnes

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 45 minutes

**Ingrédients :**

- 250 g de carottes
- 120 g d'amandes pelées
- 170 g de farine blanche de blé ou d'épeautre
- 50 g de fécule de pomme de terre
- 100 g de sucre semoule de canne
- 200 ml de lait d'amande
- 60 ml d'huile végétale neutre en goût
- Le zeste d'un citron
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 8 g de levure chimique (1/2 sachet)
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cannelle

**Préparation :**

- Préchauffer le four à 180°C
- Mixer finement les amandes
- Dans un grand saladier, verser les amandes mixées, la farine, la fécule, le sucre, le zeste de citron, le bicarbonate, le sel et la cannelle. Mélanger.
- Éplucher les carottes, les couper grossièrement et les verser dans le bol du mixeur. Mixer finement.
- Mélanger les carottes avec le reste des ingrédients.
- Mélanger le lait et l'huile et verser sur les ingrédients solides. Mélanger.
- Insérer enfin la levure, mélanger rapidement et verser la préparation dans un moule huilé et légèrement enfariné pour que le gâteau se démoule facilement après la cuisson.
- Enfourner dans un four à 180°C pendant 40-45 minutes.
- Faire tiédir avant de démouler et saupoudrer de sucre glace (facultatif).

Le panier de la semaine prochaine

Chou, courge, mâche, mesclun, radis d'hiver, etc.  
(sous réserve de changement de dernière minute)