



FEUILLE DE CHOU

14-20 octobre 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Chou vert frisé (1 pièce)

Fenouil (500g)

PdT (610g)

Oignons jaunes (500g)

(* Production du jardin

Panier à 12€

Betteraves (250g)

Céleri branche (500g)

Chou kale (370g)

Haricots verts (400g)

Oignons jaunes (450g)

Tomates rondes (400g)

Panier à 17€

Betteraves (880g)

Céleri branche (500g)

Fenouil (500g)

Haricots verts (500g)

Oignons jaunes (1kg)

Tomates cerise (250g)

Actualités

Bonjour à tous,

Le **Festival AlimentTerre** sera inauguré vendredi en Beauce-Dunois. Soli-Bio servira un buffet d'accueil avant la projection du film 'La théorie du boxeur' à 18h30 au Moulin du Tan à Châteaudun.

Animations gratuites.

Réservation obligatoire pour les ateliers.

Festival organisé par le Pays Dunois et la Communauté de communes Cœur de Beauce.

Toutes les informations sur :

<https://www.coeurdebeauce.fr/agenda/festival-alimentterre/>

Cette semaine, nous animons également un premier atelier cuisine au CCAS de Mainvilliers.



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Gâteau à la betterave

Pour 6 personnes

Préparation : 40 mn - Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

Pour le gâteau :

- 225 g de betterave crue pelée et râpée
- 150 g de farine de blé
- 180 ml d'huile de noix de coco
- 180 g de sucre
- 2 gros œufs
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle



Pour le glaçage :

- 225 g de fromage à la crème
- 120 g de beurre
- 100 g de sucre glace

Recette :

- Préchauffez votre four à 180°C sur chaleur tournante puis tapissez un moule de papier sulfurisé.
- Placez la betterave crue, épluchée et râpée dans une passoire pour éliminer l'excès d'eau. Mettez-en légèrement de côté pour le dressage.
- Fouettez les œufs avec le sucre puis ajoutez l'huile de coco et la betterave.
- Dans un autre bol, mélangez la farine avec la levure et la cannelle. Ajoutez au mélange précédent, puis mélangez sans écraser jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la pâte dans le moule puis faites cuire au four pendant environ 30 minutes.

Pour le glaçage :

- Battez le fromage avec le beurre jusqu'à ce qu'il soit lisse.
- Ajoutez le sucre glace puis continuez à battre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Étalez le glaçage sur le gâteau refroidi et mettez-le au réfrigérateur pendant environ 3 heures. Saupoudrez de betterave crue.

Betteraves, blettes, céleri branche, chou kale, fenouil, poivrons, pommes de terre, tomates rondes.