

Vous prendrez bien un petit dessert ? 😊



CRÊPES À LA BETTERAVE

INGRÉDIENTS

- 200 gr de betterave cuite
- 30 cl de lait
- 150gr de farine
- 2 œufs
- 1 c-à-s d'huile ou de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé

PRÉPARATION

Mixer 200 g de betterave cuite avec 30 cl de lait jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Mélanger dans un saladier, mettre 150 g de farine et 1 pincée de sel. Ajouter 2 œufs, puis verser progressivement le mélange lait-betterave en fouettant pour éviter les grumeaux.

Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile (ou de beurre fondu) et mélanger jusqu'à obtenir une pâte fluide et rose.

Laisser reposer la pâte environ 30 minutes (conseillé).

Faire chauffer une poêle légèrement huilée et verser une louche de pâte. Cuire 1 à 2 minutes par face, jusqu'à ce que les crêpes soient bien souples.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE REPOS : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 1H30MN



Parole de jardiniers

Gwénolée a fait des semis de fleurs et de céréales qui serviront dans les serres en tant qu'auxiliaires lors des cultures de tomates, poivrons etc.

- **L'Achillée blanche bio** attire les pucerons et sert de garde-manger aux auxiliaires tels que les coccinelles, syrphes...
- **Le Souci Calendula bio** hébergera le Macrolophus prédateur de ravageurs
- **L'Alysse maritime bio** nourrira les prédateurs de ravageurs
- **L'Orge** stockera certains pucerons destinés à leurs prédateurs



A noter la petitesse des graines d'Achillée, Gwénolée s'est livrée à un travail minutieux et a fait preuve de beaucoup de patience avec ses 960 godets à préparer !



Composition de votre panier semaine 10

Prix 2,50 €

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,3 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,05 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,65 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,22 €

Prix 10,00 €

Panier à 10 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
0,4 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,5 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,75 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,65 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				10,34 €

Panier à 15 €

Prix 15,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,15 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
0,7 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,45 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	coriandre	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				15,65 €



COURGE SHIATSU FARCIE AU RIZ ET CHORIZO

INGRÉDIENTS

- Courge Shiatsu d'environ 2 kg bio : 1 unité
- Riz basmati : 150 g
- Oignon bio : 1 unité
- Huile d olive : 1 c à s
- Mélange d'épice pour guacamole (mélange d'ail en poudre persil séché paprika coriandre muscade piment de Cayenne sel) : 2 c à c
- Paprika ou piment doux : 1 c à c
- Chorizo : 200 g
- Tomate concassée en boîte : 400 g
- Cheddar râpé : 100 g
- Persil plat

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN

TEMPS DE CUISSON : 50MN

TEMPS TOTAL : 1H20MN

PRÉPARATION

- Allumer le four th 6 (180 °). Laver et couper la courge en deux en coupant le haut au niveau du tiers de la hauteur. L'épépiner avec une cuillère à soupe (garder les graines pour ensuite les préparer pour consommer ou pour planter).
- Placer les demi-courges, côté bombé en dessous, dans un plat à four et enfourner pour 30 à 40 minutes. Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, puis faire cuire le riz le temps indiqué sur le paquet, et égoutter en fin de cuisson.
- Éplucher puis émincer finement l'oignon et le faire revenir 3 minutes dans une sauteuse avec de l'huile et les épices. Couper le chorizo en dés et le faire revenir avec l'oignon 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates concassées et le riz cuit.
- Lorsque la courge est cuite, creuser légèrement la chair ainsi que celle du chapeau. Mettre la chair prélevée dans la sauteuse, bien mélanger.
- Mettre la farce dans la moitié de la courge qui servira de plat, parsemer de cheddar râpé et remettre au four 10 minutes.