

Vous prendrez bien un petit dessert ? 😊



BROWNIE À LA COURGE SHIATSU

INGRÉDIENTS

- 150 g de chair courge shiatsu
- 200 g de chocolat
- 50 g de beurre salé
- 4 œufs
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de noisettes torréfiées
- 70 g de sucre glace
- 90 g de cassonade
- Fleur de sel

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190C.
- Éplucher, vider et détailler la courge en cubes.
- Faire cuire la courge à la vapeur environ 20 minutes, puis la mixer en purée.
- Prélever 150 g de purée, ajouter le beurre salé et mélanger pour le faire fondre, réserver.
- Faire fondre le chocolat, ajouter la purée de courge et mélanger. Ajouter les œufs un à un, la poudre d'amande, le sucre glace et la cassonade et mélanger avec un fouet.
- Concasser grossièrement les noisettes torréfiées et en incorporer les 2/3 à la pâte. Verser la pâte dans un moule à manqué de 24 cm de diamètre beurré et fariné ou chemisé de papier cuisson.
- Répartir le restant des noisettes sur le dessus. Enfourner 20 minutes. Laisser refroidir puis parsemer de noisettes torréfiées concassées grossièrement et d'une pincée de fleur de sel.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H



Parole de jardiniers

Cette semaine une équipe composée de Jean-Luc, Lucas, Odilon, Valentin, Erwan, aidée de Benjamin, s'est affairée à planter les échalotes. Les échalotes ont été disposées sur une longueur de 50 mètres sur 5 planches bâchées en biodégradable. 4 rangées composent chaque planche, 1 plant est disposé tous les 20 cms !



Composition de votre panier semaine 12

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 €
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,40 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,72 €

Panier à 10 €

Prix 10,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,40 €
0,12 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,44 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				10,00 €

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 €
1,2 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,60 €
0,7 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	2,45 €
0,15 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,40 €	2,40 €
				15,45 €



FLAN AU POIREAU ET AU BLEU DE BRESSE

INGRÉDIENTS

- 3 poireaux
- 3 œufs
- 15 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- 150 g de bleu de Bresse
- Muscade
- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

- Retirez la partie verte abîmée des poireaux, puis coupez-les en quatre et lavez-les. Émincez-les, puis faites-les revenir dans une poêle sur feu doux pendant 5 à 10 min dans le beurre moussé. Faites préchauffer le four à 180 °C. Beurrez de petits ramequins avec le beurre restant.
- Retirez la croûte du fromage et coupez-le en cubes. Dans un saladier, battez les œufs entiers avec le lait et la crème. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade râpée.
- Ajoutez les poireaux et le fromage et mélangez encore. Répartissez la préparation dans les moules et faites cuire au bain-marie environ 25 min.
- Démoulez et servez accompagné d'une salade verte.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 25MN
TEMPS TOTAL : 35MN