



Vous prendrez bien un petit dessert ? 😊

PÂTE À CRÊPE CLASSIQUE

INGRÉDIENTS

Pour 24 crêpes :

- 250 g de farine
- 1/2 c-à-c de sel fin
- 2 c-à-s d'huile
- 25 cl de lait
- 25 cl d'eau
- 3 œufs
- 3 cuillère(s) à soupe de sucre

PRÉPARATION

Dans un bol, battez quelques minutes les oeufs, le sucre et le sel.

Mettez la farine en puits dans un saladier profond et évasé.

Versez le lait et tournez à partir du centre pour bien mélanger sans faire de grumeaux. Quand le mélange est bien lisse, frappez vigoureusement quelques minutes au fouet à main ou électrique. Ajoutez ensuite les œufs et mélangez bien.

Incorporez ensuite l'huile et l'eau en tournant lentement jusqu'à obtention d'une pâte de la consistance voulue. Laissez reposer la pâte une heure

L'astuce :

Vous pouvez aussi utiliser de l'eau gazeuse pour encore plus de légèreté.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN

TEMPS DE CUISSON : 3MN

TEMPS TOTAL : 13MN



Parole de jardiniers

Comme partout, la terre n'absorbe plus ! La terre est gorgée d'eau, les cultures en plein air accusent le trop plein. Dans les serres, l'humidité est très forte. Les chemins, les accès aux champs et aux matériels sont boueux, voyez quelques photos !



Composition de votre panier semaine 5

Prix 2,50 €

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
0,4 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,40 €
0,4 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	0,88 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,68 €

Panier à 10 €

Prix 10,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,12 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,44 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
0,6 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,10 €
0,7 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				10,28 €

Panier à 15 €

Prix 15,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,12 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,44 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
0,6 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,10 €
0,7 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
1 ×	CHOU DE BRUXELLES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	5,50 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				15,78 €



GNOCCHIS POMMES DE TERRE POTIMARRON

INGRÉDIENTS

- 500 g Pommes de terre à purée
- 200 g Farine
- 1 Oeuf
- 120 g Potimarron
- 1,25 cuil. à soupe Huile d'olive
- 27 g Parmesan
- 0,75 Branche de thym
- 13 g Beurre
- Sel
- Poivre

Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



TEMPS DE PRÉPARATION : 25MN
TEMPS DE CUISSON : 50MN
TEMPS TOTAL : 1H15MN

PRÉPARATION

Lavez les pommes de terre puis faites-les cuire avec leur peau dans une casserole d'eau salée, départ eau froide pendant une quarantaine de minutes. Egouttez-les.

Pelez les pommes de terre encore chaude et passez-les au presse-purée.

Coupez la chair de potimarron en petits dès. Poêlez-les dans l'huile avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant une quinzaine de minutes.

Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Écrasez les dès de potimarron.

Dans un saladier, mélangez la purée de pommes de terre avec la purée de potimarron, l'œuf, la farine ainsi que du sel.

Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse. Façonnez vos gnocchis. Farinez-les légèrement.

Plongez vos gnocchis dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface. Egouttez-les.

Poêlez-les 5 minutes dans 20 g de beurre. Salez et poivrez selon votre goût. Réalisez des copeaux de parmesan.

Servez vos gnocchis en les agrémentant de copeaux de parmesan et de thym frais.