

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 œufs, 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

La semaine dernière une équipe du maraichage est allée visiter le GAEC de Lermeleu

Il est en GAEC avec des vaches

Il a 2 ha de carotte en plein champ

« On vu sa machine pour récolter les carottes

Il les met en pallox et ensuite il passe à la calibreuse et sa bosseuse pour les mettre en cageots.

Il vend aux cantines, aux biocoops, et des producteurs qui ne font pas de carottes de conservation (comme c'est le cas à l'Esat) »

Valentin



Composition de votre panier semaine 7

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,4 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,00 €
0,7 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
				8,24 €

Panier à 10 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,12 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,44 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,25 €
0,6 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
0,5 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
				10,61 €

Panier à 15 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,15 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,5 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,4 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,40 €
				15,40 €



CHOU VERT DE PONTOISE (DEADON) AUX POMMES ET BOUDIN BLANC

INGRÉDIENTS

- 1 chou vert de Pontoise (deaden)
- 4 pommes
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- sel et poivre
- 3 Boudins blancs

PRÉPARATION

Faire cuire les boudins blancs à feu doux durant 30 minutes en les retournant régulièrement.

Pendant ce temps, couper le chou en huit et le faire blanchir durant 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Faire revenir l'oignon dans l'huile de tournesol, ajouter le chou soigneusement égoutté et faire cuire à feu assez vif durant 10 minutes.

Ajouter les pommes coupées en quartiers et poursuivre la cuisson durant 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer, couvrir et terminer la cuisson à feu doux durant 5 minutes.

Servir ce chou aux pommes bien chaud.

Vous pouvez ajouter du croquant à ce plat en saupoudrant d'éclat de noisettes torréfiées.

Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN

TEMPS DE CUISSON : 40MN

TEMPS TOTAL : 50MN