

## Recette Bonus !

Des épinards peut-être..., mais en dessert...oui !!!

Le gâteau sucré aux épinards. Une recette d'origine turque, partagée par un Jardin de Cognac, Les potagers du Garon (69)



Pour 8 personnes

- 200 gr d'épinards égouttés
- 4 œufs
- Sucre en poudre 200gr
- Farine 200gr
- Huile 12cl
- 1 sachet levure
- Beurre pour le moule
- Chantilly 200gr

Crème pâtissière (ou toute faite en briquette) :

- 3 jaunes d'œufs
- 25 cl lait
- 1 gousse de vanille
- 1 càs maïzena
- 2 càs sucre

Préchauffez le four à 180° (th.6). Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne très blanc

Ajoutez les épinards et mélangez

Ajoutez la farine, la levure et l'huile et mélangez 3 minutes

Versez dans un moule beurré et faites cuire 35mns au four

Laissez refroidir, puis démoulez le gâteau. Coupez-le en deux dans l'épaisseur, de façon à avoir deux disques, et prélevez un peu de pâte cuite dans chaque moitié en grattant à la fourchette. Emiettez cette pâte sur une assiette et réservez.

Pour la crème pâtissière, faites bouillir dans une casserole le lait avec la vanille.

Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre puis incorporez la maïzena. Ajoutez le lait bouillant petit à petit dans le saladier en fouettant. Versez le dans la casserole et faites épaissir à feu doux en remuant. Puis laissez refroidir

Étalez la crème pâtissière sur une moitié de gâteau. Déposer l'autre moitié par-dessus. Recouvrez de crème Chantilly.

Parsemez de miettes de gâteau, et placez au moins 4H au réfrigérateur.

# L'Écho des Salades

## Parole de Jardinier

*Tomates 2022, ça se prépare !*

*Jean-Luc, Michaël et Frédéric sont en train d'installer les « chambres » avec des voilages P17 qui tiendront au chaud les futurs plants. Ce temps en « couveuse » leur permettra de prendre un bon départ et de croître plus rapidement. C'est un travail minutieux d'équilibriste où la précipitation n'est pas de mise.*



## Composition de votre panier semaine «11» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Épinards 400gr	2.12
Pomme de terre Alix de conservation 500gr	1.10
Oignon Jaune 500gr	1.45
Carottes 1kg	3.50
Radis Noir 500gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.30
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.57€</b>

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

### Panier solidaire à 8€

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Épinards 800gr	4,24
Pomme de terre Alix de conservation 1kg	2.20
Oignon Jaune 1kg	2.90
Carottes 1kg	3.50
Radis Noir 500gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.30
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.24€</b>

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Épinards 300gr	1.59
Pomme de terre Alix de conservation 500gr	1.10
Oignon Jaune 500gr	1.45
Carottes 500gr	1.75
Radis Noir 500gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.30
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.29€</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE



# Lasagnes à la ricotta et aux épinards

*Facile et simple à réaliser pour un repas léger.*

Temps total : 1H20 - Préparation : 20min – Cuisson : 20min

### Ingrédients pour 4/6 personnes :

- Pour la béchamel (\*) : 50 g de beurre,  $\frac{1}{2}$  l de lait, 50 g de farine. Les gourmands doublent les doses !
- 1 boîte de lasagnes
- 200 g de gruyère râpé
- Poivre, sel
- 500 g d'épinards hachés frais
- 250 g de ricotta

### Préparation :

- Préparer une béchamel bien lisse. Saler, bien poivrer et mettre de la muscade.
- Ajouter la ricotta dans la béchamel chaude et mélanger.
- Beurrer un petit plat à gratin, couvrir d'une couche de lasagne, une couche d'épinards (bien salés, poivrés), une couche de béchamel et du gruyère râpé.
- Puis à nouveau lasagnes, épinards, béchamel, et gruyère.
- Faire une dernière couche.
- Terminer par un peu de béchamel et recouvrir de gruyère (être généreux).
- Saupoudrer de muscade (Donc au total : 4 couches de lasagnes).
- Mettre au four bien chaud 200°C pendant 20 min.

BONNE DÉGUSTATION !

*\*Si on ne sait pas faire la béchamel : Chauffer le lait avec la muscade râpée, faire fondre le beurre à feu doux, puis mélanger petit à petit la farine dans le beurre puis incorporer le lait chaud. Salez, poivrez et continuer à mélanger avec une spatule en bois jusqu'à épaissir la béchamel. Dans la recette on mélange aussi la ricotta.*