



GÂTEAU AUX CAROTTES

INGRÉDIENTS

- 250 g de carottes râpées
- 125 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix concassés
- 125 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1/2 c-à-c de cannelle

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

PRÉPARATION

Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C).

Préparer les carottes et les râper

Fouetter les œufs avec le sucre.

Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.

Laisser tiédir avant de démouler.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



Parole de jardiniers

La récolte des courgettes a débuté !

En mars, nous avons planté trois planches de courgettes sous serre.
« On l'a fait en équipe, raconte Armel. Un de nous creusait un trou avec un plantoir, un autre plantait. C'était assez agréable à faire. »

Du soleil, de la chaleur et un peu d'arrosage et hop ! « Il y a deux semaines, nous avons commencé à récolter les premières courgettes. Et ces derniers jours, on a eu des beaux calibres ! » se réjouit Armel à droite, à côté d'Erwan.

PRENEZ NOTE !

Jeudi 29 mai est férié :

les paniers du jeudi seront livrés mercredi 28 mai aux horaires habituels.



Pour savoir quel est le bon calibre, le couteau est un bon indicateur.

« Il faut que la courgette fasse la longueur du couteau déployé, au minimum », explique Armel.

« Parfois, les tiges sont l'une sur l'autre. Alors, il faut être précis pour ne pas couper les autres tiges et les fleurs. »

« Aussi, pour savoir quel est le bon calibre, je rejoins mon pouce et mon majeur. Si c'est plus petit, c'est qu'on peut laisser la courgette le temps qu'elle grandisse encore. »



Composition de votre panier semaine 21

Panier à 15€

| Qté | Désignation | Origine | PU | Total |
|--------|------------------------------------|-----------------|---------|----------------|
| 1 × | SALADE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 0,25 × | FRAISE CIFLORETTE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 14,00 € | 3,50 € |
| 0,6 × | POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 2,70 € |
| 1 × | CAROTTE BOTTE | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| 0,7 × | COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 2,10 € |
| 0,4 × | PETIT POIS RONDO Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 7,00 € | 2,80 € |
| | | | | 15,20 € |

Panier à 10€

| Qté | Désignation | Origine | PU | Total |
|--------|------------------------------------|-----------------|---------|----------------|
| 1 × | SALADE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 0,25 × | FRAISE CIFLORETTE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 14,00 € | 3,50 € |
| 0,4 × | POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 1,80 € |
| 1 × | CAROTTE BOTTE | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| 0,5 × | COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 1,50 € |
| | | | | 10,90 € |

Panier à 8€

| Qté | Désignation | Origine | PU | Total |
|--------|------------------------------------|-----------------|---------|---------------|
| 1 × | SALADE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 0,25 × | FRAISE CIFLORETTE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 14,00 € | 3,50 € |
| 0,4 × | POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 4,50 € | 1,80 € |
| 1 × | CAROTTE BOTTE | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| | | | | 9,40 € |