



Muffins courge butternut et noix

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de purée de courge butternut
- 200 g de ricotta
- 80 g de farine de maïs
- 80 g de fécule de maïs
- 80 g de sucre de canne non raffiné ou de cassonade
- 50 g de noix concassées
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe ou à table d'huile de noix
- 1 cuil. à café ou à thé de levure chimique ou poudre à lever
- 1 cuil. à café ou à thé de vinaigre blanc
- 1/2 cuil. à café ou à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 cuil. à café ou à thé de 4 épices
- 1 pincée de sel fin

Pour préparer un glaçage, il ne faut pas qu'il soit trop liquide sinon il va couler. Pour cela, il faut 70 g de sucre glace et 1 cuillère à soupe de jus de citron ou d'eau et mélangez. S'il vous paraît vraiment épais ajoutez quelques gouttes d'eau et mélangez de nouveau. Ajoutez de petites quantités à la fois car le glaçage devient vite trop liquide. Si tel est le cas, ce n'est pas grave. Ajoutez un peu de sucre glace et mélangez. Il est aussi possible de le mettre quelques minutes au froid pour le durcir un peu. Nappez le dessus des muffins avec un pinceau à pâtisserie et laissez durcir le glaçage.

Temps de préparation : 15mn

Purée de courge : 30mn

Temps de cuisson : 20mn

Temps total : 1H5mn

Faites chauffer le four à 180° C ou 350 °F.

Posez un moule à muffins en silicone sur une plaque à four ou des caissettes à muffins dans un moule.

Dans un saladier, pesez la farine, puis la fécule de maïs, puis le sucre de canne et faisant la tare pour chaque ingrédient. Ajoutez la levure, le bicarbonate, le sel, les épices et les noix. Mélangez.

Dans un saladier à bord haut, mettez la purée de courge, la ricotta, l'huile et les œufs. Mixez avec un mixer plongeant de façon à obtenir une crème lisse.

Versez la préparation liquide sur les aliments secs. Mélangez grossièrement. S'il reste un peu de la farine non incorporée et qu'il y a des grumeaux c'est normal.

Versez la préparation dans les moules à muffins jusqu'aux 3/4. Faites cuire 20 minutes à 180°C ou 350°F.

Laissez tiédir avant de démouler.

Pour préparer la purée de courge de façon à préserver au maximum ses valeurs nutritives voici comment faire:

– épluchez le potiron, coupez des cubes de 3 cm de côté maximum.

– cuire: à la vapeur ou au four à micro-ondes pendant 6 minutes dans un récipient à couvercle et 2 cuillères à soupe d'eau.

Ces muffins peuvent être congelés. Ils se conservent quelques jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Pour qu'ils retrouvent leur moelleux, passez-les environ 20 secondes au four à micro-ondes ou placez-les au four chauffé à 180° C pendant 10 minutes en prenant soin de les entourer dans de l'aluminium afin qu'ils ne se dessèchent pas.

L'écho des Salades



Parole de jardiniers :

« Cette semaine, nous sommes intervenus pour terminer l'implantation de nos nouvelles serres. Nous avons réalisé des tranchées creusées à l'aide du tracteur mais aussi à la main 🛠️. Ensuite nous avons posé des tuyaux rigides pour évacuer l'eau qui s'écoule des gouttières du quadri-tunnel sur un bon lit de graviers que nous avons enroulé dans une protection pour soubassement. Pour finaliser l'opération, Nous avons été obligés de sceller trois poteaux pour consolider l'ensemble de la structure. Le quadri tunnel est désormais notre nouveau terrain de jeu ! »

Maintenant place aux fruits et légumes





Adapei-Nouvelles Côtes d'Armor
16 h · 🌐

[BAPTÊME]

🚢 A cinq jours du départ de la **TRANSAT CAFÉ L'OR Le Havre Normandie 2025**, le **#class40** **#esatco** barré par Nicolas Guibal et Gauthier Bril a été baptisé par son parrain **Damien Seguin - Voile**

🌊 Premier navigateur @**#handisport** à effectuer un tour du monde à la **#voile** en solitaire et sans escale, le skipper a brisé la bouteille 🍷 sur la proue du voilier avant de souhaiter bonne course au duo de la marque **#esatco**

🦒 Pour cette grande première, Nicolas Guibal et Gauthier Bril feront la traversée de l'Atlantique avec la **#mascotte** Seggy, une girafe porte-bonheur offerte par **Damien Seguin - Voile** 🥰

📸 Loïc Tachon / esatco

#TransatCafeLOR #routeducafe #nggrandlarge #handivoile #ESAT #inclusion #solidarité

Toute l'équipe du jardin
de l'ESATCo Paimpol
souhaite une bonne
chance à Nicolas et
Gauthier pour la
TRANSAT CAFE L'OR !



Bon vent à eux 🚢



Composition de votre panier semaine 44

Prix 15,00 € **Panier à 15€**

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	2,80 €	2,80 €
0,5 ×	RADIS DAIKON Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,80 €	1,40 €
1,5 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	4,50 €
0,5 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	COTES DE BLETES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POIVRON VERT CARRE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,20 €	2,10 €
				15,90 €

Prix 10,00 € **Panier à 10€**

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	2,80 €	2,80 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	RADIS DAIKON Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,80 €	1,40 €
1,5 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	4,50 €
0,6 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
				11,60 €

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	2,80 €	2,80 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	RADIS DAIKON Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,80 €	1,40 €
1 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,30 €