



Fan de carotte



Mardi 1^{er} février 2011
Vendredi 4 février 2011

La veille de la chandeleur, l'hiver s'arrête ou prend vigueur.
Lorsque la grive chante à la chandeleur, autant de froid devant comme derrière.

Février, le plus court des mois,
Est de tous le pire à la fois

Le lendemain de Saint-Blaise,
Souvent l'hiver s'apaise,
Mais si vigueur il reprend,
Pour longtemps on s'en ressent

Des nouvelles d'Armel et de son huile :

La récolte fut moyenne, la raison principale étant une non-pollinisation des fleurs des oliviers due aux pluies diluviennes qui ont causé de graves inondations dans le Var. La commune déclarée sinistrée la plus proche du domaine d'Armel n'est qu'à 12 kms. (pluie forte et vents du sud ou du sud-est sont les ennemis des fleurs d'olivier).

La récolte fut difficile cette année en raison des conditions climatiques : rappelez-vous les épisodes neigeux de novembre et décembre dans notre région.

La qualité de l'huile produite à partir des olives est excellente comme en attestent les résultats des différentes analyses officielles.

Dès ce vendredi, Armel vous fournira en huile « fruité noir », le produit est prêt en qualité, mais en petite quantité, les étourneaux ayant goûté et apparemment fort apprécié les fruits de 15 arbres avant nous ! Cela promet pour nos papilles ...

Le casting de distribution cette semaine :

	Fruits				
Mardi 1 ^{er} février	METZGER	METZGER	GARDELLI	SEDIO	GAROFALO
Vendredi 4 février	ROCCHI-TAIEB	DEVAUX	BRETECHER	BRUNET	PARSIEGLA

Deux recettes au choix de ELLE à table :

. Crêpes de potiron



- Type de plat : **Dessert**
- Nb de personnes : **4**
- Difficulté : **Très facile**
- Coût : **Bon marché**
- Préparation : **20mn**
- Cuisson : **2mn**
- Temps total : **22mn**

INGRÉDIENTS

300 gr de [purée](#) de potiron
100 gr de [farine](#)
2 œufs
1 pincée de sel
5gr de [beurre](#) pour la poêle
200 gr de sirop d'érable ou de [sucre](#)

RECETTE *Crêpes de potiron*

Cuire le potiron coupé en dés dans une casserole en y ajoutant de l'eau au fur et à mesure pour réduire en purée.

Laisser refroidir. Mélanger la purée avec les jaunes d'œufs, le sel et la farine.

Ajouter délicatement les blancs montés en neige. Comme les crêpes normales on peut les manger avec du nutella, de la confiture ou simplement du sucre.

Petites crêpes épaisses à la citrouille, sirop d'orange



Type de plat : **Dessert**

- Nb de personnes : **6**
- Difficulté : **Facile**
- Coût : **Bon marché**
- Préparation : **0mn**
- Cuisson : **0mn**
- Temps total : **0mn**

INGRÉDIENTS

Sirop d'[orange](#) : pour 1/2 l

6 [oranges](#)

Sucre en poudre

Crêpes à la [citrouille](#) : pour 12 [crêpes](#) de 7cm

110 g de [purée](#) de [citrouille](#) ([citrouille](#) cuite à la vapeur, puis mixée)

1 œuf

1 cuill. à soupe de [sucre](#) en poudre

25 g de [beurre](#) fondu

125 g de [farine](#)

1 cuill. à [café](#) de levure chimique

1 pincée de sel

100 ml de [lait](#)

Une pincée de [cannelle](#) moulue

RECETTE *Petites crêpes épaisses à la citrouille, sirop d'orange*

Sirop d'orange

Prélever le zeste de 3 oranges puis éplucher toutes les oranges.

Déposer les quartiers d'orange dans un moulin à légumes équipé d'une grille fine. Passer les quartiers.

Filtrer la pulpe obtenue avec une passoire fine .

Peser la pulpe et y ajouter dans une casserole le même poids de sucre (ici 400 g). Ajouter les zestes.

Amener à ébullition et maintenir de légers bouillons pendant 10 min.

Laisser refroidir (le sirop va épaissir en refroidissant).

Crêpes à la citrouille

Fouetter l'œuf avec le sucre puis ajouter le beurre fondu.

Ajouter la purée de citrouille tout en mélangeant.

Ajouter ensuite progressivement la farine préalablement mélangée à la levure, à la cannelle et au sel.

Une fois que la farine est bien incorporée ajouter le lait . La pâte doit être moins liquide que pour des crêpes classiques ; elle ne s'étalera pas, on aura donc des crêpes épaisses.

Faire chauffer une poêle légèrement huilée ; y déposer 4 petites louches de pâte. Laisser cuire à feu moyen ; quand de petites bulles apparaissent à la surface, retourner les crêpes pour cuire l'autre face.

Servir chaud ou tiède avec du sirop d'orange.

Joyeuse Chandeleur et bon appétit !!

Les Canton(s)