

# Fan de carotte

**Mardi 11 octobre et Vendredi 14 octobre .**

***Dicton d'octobre***

*Brumes en octobre, Noël en décembre !*

**Recette du chef : La Tarte aux épinards:**

**Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :**

- 1Kg d'épinards de Robert
- 2 tomates de Robert
- 1 oignon de Robert
- 2 œufs de Robert
- 10cl de crème fraîche entière
- 100 gr de gruyère râpé.
- Un peu d'huile d'olive.
- 150 gr de beurre.
- 300 gr de farine.

**Recette :**

Mélangez la farine et le beurre mou et rajoutez un peu d'eau pour faire une pâte bien souple. Laissez reposer la pâte dans un sachet en plastique (de chez Robert) une heure au réfrigérateur (vous pouvez éventuellement utiliser le réfrigérateur de Robert).

Après avoir longuement nettoyer les épinards de Robert, faites les cuire à la vapeur, puis faites les revenir dans de l'huile d'olive avec l'oignon de Robert coupé en fines lamelles et les tomates de Robert râpées sans la peau.

Faites préchauffer votre four (ou...) à 200, puis enfourner la pâte préalablement étalée sur un moule beurré. Lorsque la pâte a un peu durci, étalez votre mélange à base d'épinards et laissez cuire un bon ¼ d'heure. Enfin recouvrez votre tarte d'un mélange fait des œufs battus, de la crème fraîche, du gruyère râpé et d'une pointe de pistou fait avec le basilic de Robert.

Laissez cuire jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et servir ce plat traditionnel avec un Triennes blanc.

**Sortie possible**: Prenez l'autoroute d'aubagne puis sortez direction Auriol. Lorsque vous voyez à droite direction Nans les pins, continuez tout droit et quelques centaines de mètres plus loin à gauche vous tombez sur le domaine de Triennes. Dégustez avec modération ou tout autre ami.

**Message de Magali et Luc:** La saison se termine pour les chevriers. Nous remercions tout le groupe pour votre confiance et votre fidélité.

**A la ferme, les chèvres se tarissent parce qu'elles sont pleines. La dernière traite aura lieu dans une quinzaine de jours.**

**Alors le rythme va changer: chèvres et chevriers pourront récupérer.**

**Luc poursuivra encore tous les jours les sorties d'environ 6 heures en colline, car c'est ainsi que le troupeau se nourrit.**

**Nous reprendrons les distributions de brosses et de fromages à partir du mois de février, après les mises bas de janvier.**

**Nous vous souhaitons à tous un bon hiver et ... un joyeux Noël!**

**Luc et Magali Falcot**

**"la cabro d'or" Cuges les pins**

### **Devinez où cela se trouve et qui a habité là?**

**Par souci promotionnel, nous avons décidé d'agrémenter le fan d'activités nouvelles propres à raffermir des neurones largement ramollis par la routine:**



Envoyez votre réponse à : [michel.verdier-saracino@wanadoo.fr](mailto:michel.verdier-saracino@wanadoo.fr)

**Les distributeurs sont :**

<b>Mardi 11 octobre</b>	Solve	Merle	Hassid M	Vergnes	
<b>Vendredi 14 octobre</b>	Ghossoub	Dehghan	Huiban	Dehghan	Melis