



FAN DE CAROTTE

<http://fandecarotte.free.fr>

25 & 28 janvier 2011



Mardi 25 janvier 2011

St Paul

« A la Saint Paul, l'hiver se rompt le cou, ou pour quarante jours se renoue »

Vendredi 28 janvier 2011

St Thomas d'Aquin/St Sulpice

« S'il gèle à la Saint Sulpice, le printemps sera propice »

Des nouvelles d'Armel Moutiez, notre producteur d'huile d'olive

Notre producteur d'huile d'olive préféré semble être au fond de son lit... Nous espérons qu'il se rétablisse bien vite... et qu'il nous donne de bonnes nouvelles !

Rappel des prochaines livraisons

Le vendredi

☞ 4 Février

☞ 11 Mars

☞ 8 Avril

Le mardi

☞ 8 Février

☞ 8 Mars

☞ 5 Avril

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

☞ Mardi 25 : **FERNANDEZ – MARGOSSIAN (x2) – ANDRIOT** / Fruits : ?

☞ Vendredi 28 : **BUSSON - MONARD – MARGUET - BERKOWITZ** / Fruits : ?

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45

Des crêpes « bio » pour la Chandeleur !



Bientôt la Chandeleur ! Un moment gourmand très attendu des petits et des grands. Pour célébrer cette belle tradition, quoi de mieux que de bonnes crêpes à la fois délicieuses et légères ? Mais pour faire rimer plaisir gustatif et respect de la planète, mettez-vous plutôt aux crêpes bio, très appréciées des amateurs de bons **produits sains...**

La recette pour des crêpes délicieusement bio

Il vous faut pour une dizaine de crêpes :

- 250 g de farine de riz blanche bio
- 500ml de lait d'amande bio (idéal pour les personnes intolérantes au lactose !)
- 3 ou 4 **œufs biologiques**
- Un peu de rhum bio ou de bière bio

Après avoir versé la farine dans un saladier, creusez un puits au centre. Mettez-y les œufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Verser 150 ml de lait d'amande, puis mélangez, versez 150 ml de lait d'amande, mélangez, versez le reste du lait d'amande. Laissez reposer une heure minimum et ajoutez un peu de rhum ou de bière bio. Beurrez la poêle, et c'est parti pour la première crêpe !

Il ne vous reste plus qu'à déguster vos crêpes bio avec du miel bio, du sucre bio ou équitable, **du chocolat bio**, de la confiture maison ou pourquoi pas du sirop d'érable bio ! Bien sûr, ces petites douceurs sont à servir avec du cidre...bio.

Crêpes- Le saviez-vous ?

- La **tradition** veut que l'on fasse sauter la crêpe d'une main avec une pièce dans l'autre main (main gauche), pour attirer les faveurs de la Fortune. Attention à ne pas la faire tomber !
- Le **2 février**, c'est aussi un repère climatique. Si le jour est nuageux, le printemps sera précoce. S'il est ensoleillé, il faut se préparer à un retour en force du froid durant encore quelques semaines.

La crêpe à travers le monde

Et pour plus d'originalité dans vos recettes, pourquoi ne pas tenter les fameux **pancakes anglo-saxons** ou encore les **blinis russes** ? Pour les pancakes, qui ne sont autres que de petites crêpes épaisses, il vous suffit d'y ajouter de la levure de boulanger, de prendre une petite louche et de faire un pancake d'environ 10 cm de diamètre. Faites dorer chaque côté en faisant attention de garder un cœur moelleux.



Quant aux blinis russes (pour ceux qui ont envie de salé), ils nécessitent une pâte levée sans sucre, où sont ajoutés juste avant cuisson des blancs en neige. Munissez-vous d'une poêle à alvéoles que l'on trouve dans une grande surface, pour les fabriquer et les cuire. Puis, garnissez avec du saumon fumé. Délice garanti !