



AMAP MALMOUSQUE

Feuille de chou n°12 23 avril 2025

Une liste, des nouvelles de la ferme, deux recettes...

Cette semaine dans nos paniers

Pommes de terre
Carottes
Oignons
Radis
Salades
Fraises
Fèves
Ail...

Cette liste nous est donnée par Matthieu le matin de la livraison et peut changer...

Des nouvelles de la ferme

Nous avons pris un peu de retard pour les plantations, et il faut se dépêcher pour caser nos 20 caisses de persil, 2000 pieds de tomates, 3000 courges et 1200 aubergines ! .

Les fraises connaissent une baisse, victimes de la pourriture et de la mouche. L'an prochain, on en plantera aussi en extérieur, par sécurité. Le vent de jeudi dernier nous a arraché 130 plants de tomates, c'est râlant.

Matthieu a récupéré son camion, mais l'embrayage est mort. Si quelqu'un est intéressé par son Fiat Ducato, 4000 euros en l'état.

Les courgettes donnent bien, et on en aura très bientôt dans le panier ainsi que des petits pois et pois gourmands, oh miam.

Recettes

Carrot cake de Nadia

Voici le fameux cake que Nadia nous a fait goûter mercredi dernier.

Très rapide à préparer, on peut aussi en faire une version salée, en enlevant le sucre et... en salant.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 200 g de carottes râpées (5 Carottes environ)
- 175 g de sucre roux
- 180 ml d'huile neutre (colza ou tournesol)
- 3 oeufs bio
- 100 g de raisins secs
- 75 g de noisettes ou amandes
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de 4 épices
- 1 cuillère à café de cannelle moulue ou de gingembre frais râpé

Dans un saladier on réunit la farine, la levure et le bicarbonate, les épices, les raisins secs, les noisettes ou amandes et les carottes râpées.

Les œufs, le sucre et l'huile légèrement battus sont incorporés au précédent saladier.

Cuisson dans un moule à cake à 200 degrés pendant environ 35 minutes.

Mousse aux fraises

Un petit nuage en 5 minutes chrono...

Ingrédients

Fraises

Sucre roux

2 blancs d'œufs

Quelques gouttes de citron

Quelques feuilles de menthe ou de basilic

Yaourt grec

1 ou 2 speculoos ou autre biscuit bien croustillant

Mixer les fraises lavées avec le sucre et les feuilles.

Battre les blancs en neige avec les quelques gouttes de citron.

Mélanger les $\frac{3}{4}$ du coulis avec le yaourt, ajouter délicatement les blancs en neige.

Écraser les biscuits grossièrement. En mettre une petite couche dans des verres, recouvrir du coulis, ajouter le mélange yaourt/fraises/blancs en neige. Décorer avec une feuille entière.

Vous n'êtes pas obligés de la faire avec les fraises de Matthieu, qui se croquent telles celles. Mais plus elles ont de goût, meilleur sera le tout.