

## Info Panier de légumes



Cette semaine, nous vous proposons un petit jeu pour vous mettre en appétit : **l'ingrédient mystère...**  
Pour réaliser cette recette avec le contenu de votre panier, il vous faut deviner l'ingrédient mystère (réponse au dos).

### Gâteau au chocolat (recette prima)

#### Ingrédients :

- 240 g de farine
- 60 g de cacao en poudre et non sucré (genre van Hooten)
- 1 cc de bicarbonate de soude
- ½ cc de levure chimique
- 1 cc de sel
- 120 ml d'huile
- 180 g de cassonade
- 1 cc de café en poudre
- 3 œufs
- **350 g d'ingrédient mystère**
- 160 g de chocolat noir haché ou 160g de pépites de chocolat noir

#### Recette :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le cacao, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le sel. Dans un autre saladier, mélanger l'huile, la cassonade, le café en poudre et les œufs.
2. Réserver 1/3 du premier saladier (farine et cacao), ajouter le reste au deuxième saladier.
3. Prendre le reste du premier saladier, y ajouter l'ingrédient mystère râpé, et le chocolat haché ou en pépites.
4. Mélanger les deux saladiers sans trop insister.
5. Verser la pâte dans un moule beurré et faire cuire 40 à 50 mn (vérifier avec la pointe du couteau) à thermostat 6 en ayant au préalable préchauffé le four.

Vous pourrez réaliser ce gâteau pendant plusieurs semaines, car vous trouverez l'ingrédient mystère très souvent dans votre panier avant que d'autres légumes de sa famille ne le remplacent.

Ce légume peut avoir des visages différents parfois vert, parfois jaune, voire rayé... parfois rond, parfois long... petit ou grand avec des pépins à l'intérieur.

Il se mange généralement cuit, mais certains l'apprécie cru en salade avec des pignons de pin et des tomates.

**C'est ???**



# LA COURGETTE !



Maintenant que vous connaissez l'ingrédient mystère, essayez cette recette sans a priori, vous serez agréablement surpris.

Bon appétit.

Merci Sonia de Vlieger.



*Sylvain a besoin de personnes qui peuvent venir  
lui donner un coup de main le mercredi matin ou  
le samedi matin à la ferme*

*Des plannings sont établis pour la distribution à Soissons et  
pour l'aide à la ferme.*

*Merci de vous inscrire, selon vos disponibilités, lors des distributions.*

*Nous nous permettons de vous rappeler que nous ne sommes pas dans une  
logique commerciale et que l'aide demandée à chacun fait partie du contrat.*

*Nous comptons sur vous.*

