

Info Panier de légumes



C'est la grosse saison pour Sylvain... Il n'arrête pas, les légumes poussent mais les mauvaises herbes aussi ! vous pouvez venir l'aider à la Ferme de la Berck chaque mercredi à partir de 9h.

Prévoir des vêtements de pluie ! Nous sommes pourtant en juillet !
Sylvain aura bien un petit café pour vous réchauffer, à défaut de soleil.

Merci aux bénévoles qui ont fait la distribution de mercredi dernier sous la pluie (préau occupé) !

Nous vous rappelons que même aux mois de juillet et d'août Sylvain n'arrête pas de travailler !

Merci de penser à venir chercher vos paniers mercredi à la CSF ou le vendredi à la ferme.

Attention : aucun panier ne sera mis de côté pour les personnes qui auront oublié de venir le chercher lors des distributions, comme prévu dans leur contrat.

Merci de prendre vos dispositions ! Faites appel à la famille ou aux amis...



CAKE AU CHEVRE ET A LA COURGETTE

Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger 3 œufs avec 150g farine et un sachet de levure à l'aide d'un fouet. Incorporer petit à petit 10cl d'huile et 13cl de lait demi-écrémé. Ajouter 100 g de gruyère râpé, 2 cuillères à soupe de cerfeuil hâché et mélanger. Ajouter 200 g de bûche de chèvre émietté et 1 belle courgette râpée non épluchée à la préparation. Saler, poivrer et mélanger. Verser le tout dans un moule à cake.

Et mettre au four 45 minutes

Astuce : Ne pas éplucher la courgette, elle rendrait de l'eau.



Nous pensons aussi aux enfants...

Merci de faire colorier les enfants qui le souhaitent et de rapporter le dessin.
Les dessins seront insérés dans la prochaine Info Panier. (Légumes extraterrestres acceptés)

