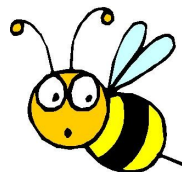


Les recettes du mois...



Pain d'Epices - pour 8 personnes

250g de miel (type mille fleurs), 200g de farine, 1 sachet de poudre à lever, 50g de cassonade, 2 cuillères à soupe d'eau, 1 oeuf, 1 pincée de sel, 10g de mélange d'épices (cannelle, gingembre, clou de girofle, noix de muscade) – à doser selon votre goût, facultatif des noix, des noisettes, écorces d'orange...

Préchauffer le four à 190° (thermostat 6-7)

Délayer le miel dans l'eau chaude

Ajouter la farine en mélangeant énergiquement pour éviter les grumeaux

Incorporer la poudre à lever, la cassonade, l'oeuf et le sel – mélanger à nouveau

Ajouter les épices (et les noix)

Verser la pâte dans un moule à cake

Enfourner 30-35 minutes

Vérifier la cuisson et laisser refroidir un peu avant de démouler

Conserver enveloppé dans du papier sulfurisé.

Librement inspiré de "la véritable recette du pain d'épices" sur "lecoindejoelle.fr »

Et pour accompagner : La confiture de cynorrhodons d'Aurélien

Cueillir les cynorrhodons bien mûrs (novembre/décembre). Ils doivent être mous et de la pulpe doit en sortir quand on les presse.

Les laver et les mettre dans un bas nylon usagé.

Les recouvrir d'eau et cuire dans une bassine à confiture

Au bout d'environ 1 heure de cuisson, presser le collant : de la pulpe va en sortir (la faire couler dans la bassine).

Peser le mélange (eau+pulpe) et ajouter 500g de sucre pour 1kg de mélange

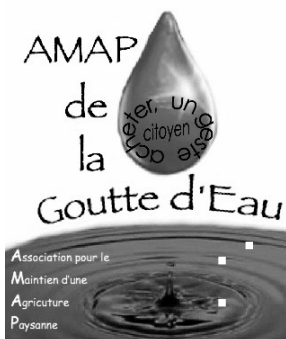
Laisser cuire 1 heure

Rajouter une cuillerée à café d'agar-agar par kg de mélange et faire cuire 5 minutes

Mettre en pot.....



Une info, un article, une astuce, une recette à partager, le bureau des suggestions c'est ici : eric.boito@wanadoo.fr



La Goutte d'Eau

La Gazette de l'Amap
novembre 2013 - n°17

Spécial Miel !



Un îlot de verdure

Nous, AMAP, restons ce petit îlot qui résiste, mais encore combien de temps ?

L'Europe a finalement plié: cela faisait plusieurs années que les Américains du Nord voulaient imposer, dans nos assiettes, leur bœuf industriel, véritable Robot cop de la technologie. L'accord est signé et les échanges vont pouvoir démarrer.

Dès demain chacun pourra enfin se régaler d'un bon steak aux hormones !!

Monsanto s'occupe de nos producteurs, par courrier interposé, pour connaître leurs activités et leurs besoins.

Merci à ce grand groupe de s'inquiéter du devenir des paysans alors qu'il multiplie les molécules qui tous les jours mettent en péril, entre autres, la vie de nos abeilles.

Heureusement certains veillent encore et se battent pour que nos pollinisateurs puissent continuer à croître et s'activer.

Merci à Muriel (référente activité miel) et Fabien (apiculteur) de nous avoir concocté ce délicieux numéro. Avis aux amateurs pour les prochaines fois!

Agenda :

- Attention aux renouvellements des contrats légumes !
- La livraison des agrumes devrait reprendre fin novembre
- 14 et 15 décembre : Rencontres nationales des producteurs en Amap.

une crue avant la

Toussaint en appelle

7 pendant l'hiver