

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans

6 mai 2020 - n° 899



20 ans que les Potagers cultivent la solidarité

Quoi de neuf à la boutique ?

Ce début de printemps a été très doux avec des températures parfois estivales. Les abeilles sont donc sorties de leur torpeur hivernale et ont repris leur butinage et la fabrication du miel. Le premier **miel de printemps** des abeilles de notre apiculteur, **Jean-Denis MULLER** a fait son retour à la boutique de la Ferme des Potagers.



Photo ci-dessus : Jean-Denis désopercule les cadres. Cette opération consiste à enlever la pellicule de cire qui bouche les alvéoles remplies de miel avant de mettre les cadres dans l'extracteur. Le miel sera ensuite filtré avant d'être mis en pot.

Ses ruches, **100 % essoniennes**, sont principalement situées à Marcoussis (sur nos parcelles), les autres sont à Nozay et au Val Saint Germain.

« Ce miel doux provient essentiellement du butinage des fleurs d'arbres fruitiers, de pissenlit, d'érable mais aussi de colza » nous précise Jean-Denis.

Le pot de 1 kg est à 14,70 €, le pot de 500 g à 7,90 € et le pot de 250 g est à 4,35 €.



La recette de la semaine

Cake aux fraises, miel et amandes



Ingrédients : 150 g de miel, 25 g de sucre semoule, 1 càc de liqueur d'amande (facultatif), 1 càs de confiture de fraise, 110 g de fromage blanc lisse, 75 g d'amandes effilées, 3 oeufs entiers, 1 sachet de levure, 300 g de fraises, 180 g de farine

Préparation : Préchauffez le four à 180°C 6. Dans une poêle anti-adhésive, faites dorer les amandes effilées (en réserver une cuillère à soupe). Passez les fraises sous de l'eau fraîche, égouttez-les puis retirez le pédoncule avant de les couper en morceaux.

Dans une petite casserole sur feu très doux ou au bain-marie, faire tiédir le miel pour le rendre liquide. Versez-le dans une terrine avec le sucre semoule, mélangez, ajoutez les oeufs entiers un à un en fouettant bien entre chaque. Incorporez peu à peu la farine et la levure. Ensuite le fromage blanc, la liqueur d'amande, les amandes effilées puis les fraises en les incorporant délicatement.

Beurrez et farinez un moule à cake, y verser la préparation. Enfourez pendant 30 à 35 minutes environ à four moyen. Démouler le cake tiède, le placer sur une grille à pâtisserie et le laisser refroidir. Tiédir la confiture de fraise, en napper le cake et parsemer le dessus avec les amandes réservées.

Notre boutique à la Ferme reste ouverte !

Pendant cette période de crise sanitaire, notre **boutique à la Ferme reste ouverte**, venez-nous voir et faites le plein de **légumes et fruits frais, bio et de saison** : artichauts, brocolis, asperges, céleri rave et en branche, carottes, poireaux, pommes de terre, salades, endives, épinards, blettes, pourpier, avocats, pommes, poires, kiwis, fraises, pomelos, citrons, bananes (commerce équitable)... et aussi **produits laitiers** (fromages de chèvre et vache, faisselle, crème, lait, yaourts, etc.), **oeufs extra-frais**, **pains**, **produits céréaliers** (farine de blé, d'épeautre et de seigle, lentilles, pois cassé, etc.), **bières locales**, **thé**, **café**, **chocolat**, **sucre**, **miel**... et toutes nos **conserves artisanales** : jus de pomme, sauce tomate, soupes et veloutés de légumes, confitures, compotes, coulis de tomate, ratatouille...

Boutique ouverte sur ces horaires temporaires : mardi, mercredi, jeudi et vendredi 10 h-12 h et 13 h-16 h30 - samedi 10 h-12 h30