

Newsletter octobre 2021



L'arrivée des carottes



Nos carottes sont disponibles de septembre à mars



Où poussent nos carottes ?
Mérobert (91780)
Les-Mureaux (78130)
Milly-la-Forêt (91490)
Meaux (77100)



Nos producteurs :
Fabien Legendre
Xavier Dupuis
Frédéric Marien
Xavier Valet

Zoom sur un de nos producteurs de carottes



Installé sur la ferme céréalière familiale, Fabien a toujours cherché à diversifier ses productions et s'inscrire dans un réseau de distribution direct et local, en développant des cultures de qualité. Il produit de nombreux fruits et légumes (Maraichage diversifié, légumineuses et céréales)

L'interview de Fabien



La recette du mois

Gâteau à la carotte



Ingredients :

- 90g de farine
- 80g de sucre
- 3 carottes
- 2 cl d'huile
- 70g d'amande en poudre
- 1 sachet de levure
- 2 oeufs
- 3 pincées de cannelle



Recette:

- Préchauffer le four à 180°C
- Râper les carottes finement
- Fouettez les oeufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'une légère mousse
- Ajoutez la farine, la poudre d'amande et la levure puis fouettez encore
- Ajoutez l'huile puis la cannelle et fouettez.
- Mettez votre préparation dans un moule beurré
- Mettez au four pendant 30 minutes

Les fruits, légumes et aromates du mois d'octobre d'Île-de-France

