La Feuille de





N°157

Le coin des recettes

Falafels à la patate douce cuits au four

Ingrédients pour 10 falafels

2 patates douces de taille moyenne (300 g environ), pelées et coupées en bouchées

Huile d'olive

400 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés 2 c. à s. de farine de pois chiche ou de farine de blé 2 gousses d'ail, rôties

1 c. à c. de cumin en poudre

1 c. à c. de paprika fumé

Sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 220 °C (chaleur tournante : 200 °C).

Mettez les morceaux de patate douce sur une plaque à pâtisserie, arrosez-les d'un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.

Enfournez pour 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient fondantes. Sortez-les du four et laissez-les refroidir.

Lorsqu'elles ont refroidi, mettez-les dans un robot, avec tous les ingrédients, et mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Prélevez des cuillerées de pâte, à l'aide d'une cuillère à glace.

Lissez légèrement les boules de pâte en les faisant rouler entre les paumes de vos mains, puis posez-les sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson et enfournez pour 30 minutes.

Pour vérifier la cuisson, piquez les falafels avec un couteau jusqu'au cœur – si le couteau ressort propre, ils sont cuits. Sinon, prolongez un peu le temps de cuisson.

Petits gâteaux à la courge musquée et aux abricots secs

Ingrédients pour 12 muffins

800 g de courge musquée

230 g de farine

80 g d'abricots secs

70 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 œuf

25 cl de lait

50 g de beurre demi-sel fondu

Zest d'une orange

1 cuillère à soupe de levure

Epices au goût : cannelle, gingembre, noix de muscade

Préparation

Epluchez et découpez la courge en gros cubes. Faites-les dans une grande casserole d'eau pendant une quinzaine de minutes. (La courge est cuite quand on peut enfoncer facilement une pointe de couteau).

Egouttez et écrasez le légume à la fourchette, mettez la purée dans une passoire assez fine et pressez la pulpe pour qu'elle rende un maximum d'eau.

Préchauffez le four à 180° (TH6).

Dans un saladier, mélangez la farine, les abricots coupés en morceaux, les sucres, la levure, le sel et les épices. Dans un autre récipient, mélangez l'oeuf battu, le lait, la courge, le beurre et le zeste d'orange.

Mélangez les deux préparations et répartissez la pâte dans des petits moules.

Faites cuire de 15 à 25 minutes selon la taille des moules. Pour vérifier la cuisson, insérer un cure-dents au centre d'un gâteau, il doit ressortir sec. A la sortie du four, attendre quelques minutes avant de démouler les gâteaux puis les laisser refroidir sur une grille.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »





Quizz Planète pour les vacances.

1. A quoi sert la couche d'ozone ?	Quelques indices dans le désordre, à
☐ A nous faire bronzer	relier aux questions pour t'aider
•	•
☐ A nous protéger des météorites	
A nous protéger des rayons du soleil	
2. Les végétaux (arbres, plantes vertes, etc.)	
 □ Absorbent le gaz carbonique et rejettent l'oxygène □ Absorbent l'oxygène et rejettent le gaz carbonique 	
3 . Pour éclairer ta chambre, il vaut mieux utiliser :	
Une ampoule ordinaire	
·	
Une ampoule basse consommation	
Une lampe halogène	
4. La température pour la maison doit être de:	
□ 20°	
☐ 19°	
☐ 18°	
— 10	
5. Pour se laver , il vaut mieux prendre :	
une douche	
un bain	
un pain	
6. Il vaut mieux aller à l'école :	
☐ En bus	
☐ En vélo	An A
☐ En voiture	O_2
7. Il vaut mieux boire de l'eau du robinet.	CO ₂
□ V/ra:	
☐ Vrai	
☐ Faux	
O Los lágumos io dois los achatar an :	
8. Les légumes je dois les acheter en :	(\mathbf{m})
□ vrac	
emballés	-

Réponses

Bois plutôt de l'eau du robinet et si elle a un mauvais goût, mets un filtre!! Question 8 - En vrac. Cela permet de produire moins de plastique pour les emballage et de jeter moins de chose!

santé!!. Question 7 - Vrai. 6 milliards de bouteilles d'eau en plastique sont jetées chaque année. Ça coûte cher en production et en recyclage.

prends la précaution de fermer le robinet pour te savonner. Question 6 - Grâce aux pistes cyclables, tu vas vite à l'école et sans danger. Si tu n'es pas trop loin, vas-γ à pied, c'est bon pour la

pull!! Question 5 - Une douche. Avec un bain tu utilises 150 à 300 litres d'eau, alors qu'avec une douche tu utilises 30 litres d'eau si tu

ménagers. Les ampoules basse consommation utilisent moins d'électricité et durent beaucoup plus longtemps. Question 4 - 19°. Chaque fois que tu baisses la température de 1° tu économises 7% d'énergie. Alors si tu as un peu froid, mets un

l'air, indispensable à notre santé. **Question 3** - Une ampoule basse consommation. L'halogène est très gourmant en électricité, il consomme autant que 2 gros appareils

nous protège des rayons dangereux du soleil. Question 2 - Les végétaux absorbent le gaz carbonique et rejettent l'oxygène. Les végétaux nous sont très utiles, puisqu'ils régénèrent

Question 1 : A nous protéger des rayons du soleil. En effet la couche d'ozone est nécessaire à notre survie sur la terre, puisqu'elle