



## La Ferme du Moulin

VOLAILLES ET PRODUITS FERMISERS



### CAKE AU POTIRON

• DIFFICULTE •



Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 55 min

Pour 6 personnes

• INGREDIENTS •

- ✓ 400 g de chair de potiron
- ✓ 200 g de farine
- ✓ 2 pincées de cannelle
- ✓ 2 pincées de quatre-épices
- ✓ 2 c à café rases de levure chimique
- ✓ 125 g de beurre mou
- ✓ 125 g de sucre semoule
- ✓ 3 œufs à température ambiante

• PREPARATION •

1. Préchauffez le four th.6/7 (190°C)
2. Râpez la chair de potiron. Préparez la pâte : mélangez et tamisez la farine, la cannelle, le quatre-épices et la levure. Dans une jatte, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange très crémeux. Ajoutez les œufs un par un, puis ajoutez le mélange farine, épices et levure. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez le potiron et mélangez.
3. Versez la pâte dans un moule à cake de 20 cm préalablement beurré. Enfourez pendant 15 min. Puis baissez le feu th.5/6 (175°C) et prolongez la cuisson de 40 min. Démoulez le cake et laissez-le refroidir avant de le déguster.





## La Ferme du Moulin

VOLAILLES ET PRODUITS FERMISERS

### JUS DE CAROTTES, FENOUILS ET PERSIL

• DIFFICULTE •



Temps de préparation : 15 mn

Pour 50 cl

• INGREDIENTS •

- ✓ 5 carottes
- ✓ 2 gros bulbes de fenouil
- ✓ 1 gros bouquet de persil frais

• PREPARATION •

1. Lavez les carottes et le fenouil, puis coupez-les en morceaux. Rincez le persil.
2. Placez le tout dans l'extracteur, puis extrayez le jus.  
(Riche en fer et pourvu de vertus diurétiques et drainantes).

### JUS DE POTIRON ET CAROTTES AUX EPICES

• DIFFICULTE •



Temps de préparation : 5 mn

Pour un grand verre

• INGREDIENTS •

- ✓ 200 g de potiron
- ✓ 4 carottes
- ✓ 4 épices
- ✓ 1 pincée de vanille en poudre

• PREPARATION •

1. Eplucher le potiron et coupez la chair en morceaux. Vous pouvez utiliser le reste pour faire une bonne soupe.
2. Coupez les carottes en tronçons.
3. Passez-les à l'extracteur de jus en les alternant.
4. Ajouter les 4 épices et la vanille au jus obtenu.
5. Mélanger bien.

### JUS DE CAROTTE, POMME ET BETTERAVE

• DIFFICULTE •



Temps de préparation : 5 mn

Pour un grand verre

• INGREDIENTS •

- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 pomme
- ✓ 1/4 de betterave crue

• PREPARATION •

1. Coupez la carotte en tronçons et la pomme en quartiers.
2. Epluchez la betterave. Passez la carotte et la pomme à l'extracteur de jus, puis ajoutez la betterave.
3. Lavez votre extracteur tout de suite après avoir réalisé ce jus pour éviter que la betterave ne le colore.

Bonne dégustation.