



### Cake à l'écorce d'orange

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- Les écorces de deux oranges
- 200g de sucre brut
- 3 œufs
- 200g de farine
- Un paquet de levure
- Une pincée de sel
- 200g de ricotta
- Beurre pour le moule

#### Recette

Préchauffez le four à 180° (therm.6)

Avant de presser les oranges, lavez-les soigneusement, puis à l'aide d'un économe, prélevez de fines lanières de zeste qui vous serviront pour la décoration.

Une fois les oranges pressées, conservez la pulpe accumulée dans le presse-agrumes ainsi que les calottes et mixez-les avec la pulpe et le sucre.

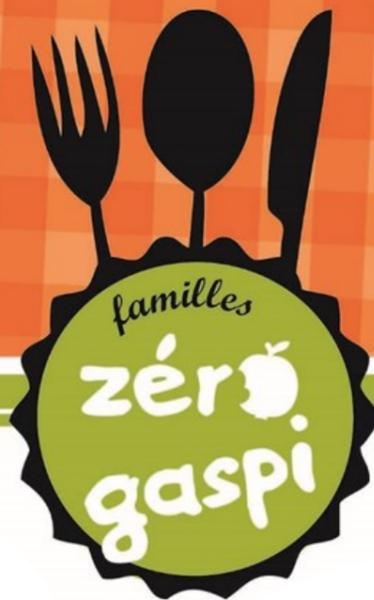
Versez le mélange obtenu dans un saladier, ajoutez les œufs, le jus des oranges, la farine, la levure, la pincée de sel et la ricotta. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Beurrez votre moule à cake. Versez-y la pâte. Faites cuire au four 40 min.

Démoulez le gâteau et décorez des zestes d'oranges.

Opération réalisée avec le concours financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la forêt (MAAF).





## Cake aux peaux de bananes

### Ingrédients pour 1 cake

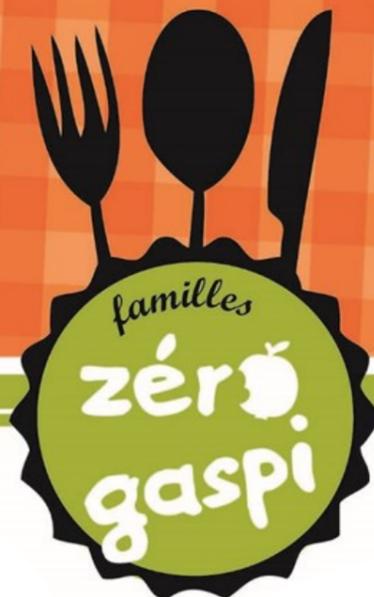
- 3 bananes bio
- 2 œufs
- 180g de farine
- 150g de sucre
- 50g de beurre
- 1 paquet de levure
- 10 cl de lait
- 50g de pépites de chocolat

### Recette

Préchauffez le four à 200°.  
Lavez les peaux de bananes et retirez les extrémités des peaux. Déposez les peaux dans le bol du mixeur et mixez en ajoutant petit à petit le lait.  
Débarrassez dans un saladier. Ajoutez le beurre préalablement fondu et le jaune des œufs.  
Ensuite continuez avec la farine, la levure et le sucre.  
Montez les blancs en neige. Incorporez les délicatement au mélange ainsi que les pépites au chocolat.  
Versez dans un moule à cake beurré et enfournez pour 45 minutes.

*Opération réalisée avec le concours  
financier du Ministère de l'Agriculture,  
l'agro-alimentaire et de la forêt (MAAF)*





## Produit ménager « ça se corse ! »

### Ingrédients

Vinaigre blanc ou vinaigre d'alcool  
L'écorce de 3 clémentine de Corse (de préférence)  
De l'eau

### Matériel

Un couteau/une planche à découper  
Un bocal en verre grand format  
Un filtre à café ou une petite passoire ou une étamine en coton  
Un entonnoir

### Recette

Mélangez dans le bocal en verre 1/3 de vinaigre et 2/3 d'eau.  
Plongez les écorces de clémentines joliment coupées dans le liquide.  
Vous pouvez ajouter éventuellement d'autres agrumes.  
Fermez hermétiquement le contenant puis secouez bien.  
Laissez infuser deux semaines en n'oubliant pas de remuer de temps en temps.

Filtrez le contenu pour enlever les écorces mais également les éventuels résidus de pulpe.  
Transvasez votre produit ménager dans le contenant de votre choix : vaporisateur, bocal en verre ...

### Utilisation

Imbibez de cette lotion dégraissante, désodorisante, détartrante et antiseptique, un chiffon sec, une lavette en coton ou même une brosse pour nettoyer plan de travail, inox, email, cuvette des WC ou vitres.  
Pour nettoyer les sols, versez l'équivalent d'une tasse par litre d'eau (en ayant préalablement ajouté au mélange 2 cuillères de savon noir) dans un seau d'eau chaude. Votre détergeant maison laissera une senteur fraîche et fruitée dans toute la maison !  
N'hésitez pas non plus à verser un peu de ce produit maison dans le tiroir adoucissant de la machine à laver le linge ou à laisser macérer une lingette dans ledit produit afin de pouvoir utiliser celle-ci au bon moment. Elle est, en effet, une excellente alternative aux lingettes jetables !

Opération réalisée avec le concours financier du Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Forêt (MAAF).



## BIEN DOSER LES ALIMENTS POUR NE PAS GASPILLER



### ASTUCES POUR BIEN DOSER LES QUANTITES

Utiliser un doseur à spaghetti, un verre doseur ou une balance pour calculer les quantités adaptées.

Il existe des astuces pour doser sans doseur : une tasse, une cuillère à soupe ou à café, un pot de yaourt, ...



#### 1 CUILLERE A CAFE RASE C'EST :

- 
- 0,5 cl de liquide
  - 3 g de poivre, fécule, cacao, maïzena
  - 4 g de farine, huile, semoule
  - 5 g de sucre, sel fin, beurre

#### 1 CUILLERE A SOUPE RASE C'EST :

- 
- 1,5 cl de liquide
  - 12 g de farine, semoule
  - 15 g de sucre, beurre, crème
  - 18 g de lait

#### 1 TASSE A CAFE C'EST :

- 
- 10 cl de liquide

#### 1 VERRE A MOUTARDE C'EST :

- 
- 20 cl de liquide
  - 130 g de farine, semoule
  - 150 g de riz, lentilles ou haricots secs
  - 160 g de sucre

### INDICATIONS DE DOSE POUR UNE PERSONNE ADULTE

- **BROCOLIS** : 2 « bouquets »
- **LAIT** : une portion de lait représente une tasse (250 ml)
- **LENTILLES** : 3 cuillères à soupe bien remplies
- **CŒUFS** : 2
- **PAIN** : une portion soit 2 tranches de pain
- **PATES** : un verre
- **POIREAUX** : 1 à 2 suivant la grosseur
- **POMMES DE TERRE** : 5 petites pommes de terre / 2 grosses
- **RIZ** : ½ verre
- **SALADE** : 1 bol
- **SEMOULE** : ½ verre
- **VIANDE - POISSON** : 100 à 125 g

