

## Les producteurs de janvier 2009

- Famille Willy Bühlmann, La Tour-de-Peilz
- Famille Georges Martin, Chexbres
- Andreas et Ulrike Wüthrich, Puidoux
- Pascale et Gilles Roch, Ballens
- Famille Maurice Henchoz, L'Etivaz

## Stockage et utilisation des produits de janvier 2009

**Betteraves rouges** et **choux rouges** se conservent bien au frigo.

Les deux légumes se consomment aussi bien crus que cuits. La cuisson des betteraves est longue: compter environ 20 minutes en marmite à pression, ou 1 heure 30 dans de l'eau légèrement salée.

La farine de **seigle** se conserve comme les autres farines, au frais, au sec et à l'abri de la lumière. On la mélange à la farine de blé (5-10% de seigle) ou à d'autres farines pour en faire du pain, ou du pain d'épice comme ci-dessous.

### Pain d'épice au seigle

200 g de farine de seigle

200 g de farine blanche

300 g de miel

1 œuf

2 c.c. d'épices moulues (anis, cannelle, girofle, gingembre, muscade, cardamome, etc)

1 zeste de citron râpé

2 c.c. de poudre à lever

100 g de sucre glace et 1 blanc d'œuf pour le glaçage

Mélanger les farines tamisées avec la poudre à lever et les épices. Faire fondre le miel à feu très doux dans 1/2 dl d'eau. Une fois tiédi, l'ajouter aux farines, ainsi que l'œuf et le zeste. Bien travailler le tout pour avoir une pâte lisse. Laisser reposer la pâte 24 heures à température ambiante, et recouverte d'un linge humide.

Pétrir à nouveau la pâte et l'étaler sur 1 cm d'épaisseur. Préchauffer le four à 200°. Découper des formes, les déposer sur une plaque chemisée de papier de cuisson et mettre au four pour 15 minutes environ.

Vernir avec le glaçage une fois que les pains d'épice sont refroidis.

On peut aussi ajouter environ 100 g de noix hachées à la pâte.