

LA GAZETTE DU CAP'VERT

Edito



Le printemps arrive à grand pas et sur notre ferme c'est la période des « mises bas ». Après une gestation de 5 mois, les premiers chevreaux pointent le bout de leur nez !

Une chèvre peut avoir jusqu'à 3 chevreaux par portée. Avec un poids moyen de 3Kg, faites le calcul, pour certaines il s'agit d'une délivrance !

Le printemps avec le retour des beaux jours, nous permet de sortir les chèvres au pâturage. Elles y trouvent une herbe de qualité, équilibrée et surtout naturelle.

Enfin, ce mois de mars est synonyme de reprise de la fabrication du fromage, vous trouverez nos dates de marché dans cette gazette.

Bon printemps et prenez plaisir à manger des produits locaux et surtout de saison !

Gwénaëlle et Julien RAVON

Ferme du Cap'Vert – Les Biottières – 85150 Saint Mathurin
06 83 84 84 30 – fermeducapvert@orange.fr

NOS MARCHES :

- Jeudi et Vendredi : 15 H – 19 H Ferme de la Goulpière
- Samedi matin 9 H – 12 H Ferme de la Goulpière

**Nouveauté 2012 : Vente à la ferme à partir du 1^{er} avril
Le vendredi entre 17 H et 19 H
Les biottières - 85150 Saint Mathurin**

Soufflé au chèvre frais

Pour 4 personnes :

- 60 g de farine
- 60 g de beurre
- 1/2 litre de lait de chèvre
- 200 g de chèvre frais
- 6 œufs
- Noix de muscade
- Sel, poivre

Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine puis versez le lait lentement, sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux.

Ajoutez le chèvre frais en petits morceaux, salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade.

Retirez du feu, laissez tiédir.

Ajoutez les jaunes d'œufs un par un et en dernier ajoutez les blancs montés en neige.

Beurrez des ramequins individuels, remplissez les aux deux tiers. Enfouez pendant 20 minutes Th 6/7. C'est prêt. Régalez vous.

A découvrir prochainement :

- **SAVONS au lait de chèvres,**
- **Fromage Blanc de chèvre**

Gwénaëlle et Julien RAVON

Ferme du Cap'Vert – Les Biottières – 85150 Saint Mathurin
06 83 84 84 30 – fermeducapvert@orange.fr