



6 œufs
300 g de sucre
1 cuillère bombée de farine
1 cuillère bombée de féculé
2 boîtes d'ananas (dont 1 pour le décor)
Selon les goûts un peu de kirsch ou de rhum.
1 moule à charlotte ou un moule rond de 15 cm de diamètre assez haut

DÉLICES D'ANANAS

Voilà un dessert, très léger, au goût fruité, qui viendra clore un repas d'une façon très agréable. On peut le servir agrémenté d'une crème anglaise ou d'une boule de sorbet ou de glace à la vanille.

Ecraser les 3/4 d'une boîte d'ananas ou passer les rapidement au mixer, mais il ne faut pas qu'ils soient en purée.

Mettre à cuire avec le jus pendant 5 minutes et 300 g de sucre. Ajouter le reste d'ananas, coupé en morceaux.

Laisser encore sur le feu 5 minutes.

Dans un saladier mettre la farine, la féculé et les œufs.

Battre le tout. On peut rajouter l'alcool à ce moment.

Mélanger avec les ananas (attendre qu'ils refroidissent un peu pour ne pas cuire les jaunes).

Verser dans un moule beurré.

Faire cuire à four chaud (190°) pendant 40 minutes.

Démouler quand le gâteau est froid.

Disposer des tranches d'ananas en décor et napper de caramel.



La foire aux arbres de Lisieux se déroulera les 4, 5 et 6 mars 2017.

FLEURS ET INSECTES

La prochaine foire aux arbres de Lisieux va donner une belle place aux insectes pollinisateurs et aux plantes à nectar.

Pour que les arbres fruitiers, les courges et les tomates produisent des fruits en quantité, il faut que leur fleurs soient visitées par des insectes. Papillons, bourdons, abeilles viennent se nourrir du nectar et transportent le pollen vers une autre plante de la même espèce. Ils assurent ainsi la formation du fruit.

Pour attirer ces insectes dans nos jardins, il est bon d'y cultiver des plantes dites 'mellifères'. Des vivaces comme le mahonia, les asters, l'origan et les sauges vont refleurir chaque année. Les annuelles attirent encore mieux les insectes. Ainsi il est recommandé de semer de la bourrache, de la phacélie, du sarrasin, du sainfoin...

Au XIX^e siècle, autour de Saint-Pierres-sur-Dives, des paysans menaient les ruches en transhumance sur des charrettes pour suivre la floraison du sainfoin.