La Feuille de d'ARZOAAR

N°239

Le coin des recettes

Velouté de carottes jaunes à la ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes
4 carottes jaunes
2 pommes de terre de taille moyenne
1 oignon
60cl de bouillon de volaille
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4cuil. à soupe de crème fraîche
8 brins de ciboulette
Sel
Poivre

Préparation
Pelez les carottes, éliminez les extrémités puis coupez-les en rondelles.
Pelez les pommes de terre et coupez-les en tranches.
Ôtez la première peau de votre oignon et émincez-le.
Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive avec un peu de sel pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
Ajoutez les rondelles de pommes de terre et de carottes, le bouillon et faites cuire sur feu doux à couvert pendant une vingtaine de minutes.
Mixez l'ensemble au blender avec la crème fraîche. Poivrez.
Servez votre crème dans 4 bols et agrémentez-la de ciboulette.

Pâtes crémeuses au potimarron

Ingrédients pour 4 personnes
800 g de Pâtes
1 Courge
60 cl de Bouillon de poulet
300 g de Parmesan râpé
2 oignons
Thym frais

Préparation
Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante.
Egouttez et réservez.
Faites dorer l'oignon haché et la courge coupée en dés dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
Ajoutez le bouillon et le thym, salez poivrez, ajoutez le bouillon et laissez cuire 10 à 15 minutes en vérifiant la cuisson de la courge à l'aide de la pointe d'un couteau.
Ajoutez parmesan et remuez.
Mixez la courge puis incorporez la sauce aux pâtes et servez.

Granité de pastèque

Ingrédients
800 g de pastèque - 1/2 jus de citron vert - 100 ml de sirop d'agave - Feuilles de menthe - Le quartier de la pastèque pour la déco

Préparation
Coupez en deux la pastèque puis incisez chaque moitié en formant une grille pour récupérer des morceaux de pastèque. Déposer les morceaux de pastèque sur une plaque et réservez au congélateur pendant environ 3 heures.
Déposez les morceaux dans un mixeur avec le sirop d'agave et le jus de citron vert puis mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Dressez dans le quartier de pastèque avec quelques feuilles de menthe et dégustez !

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Coup de pouce !

Vous souhaitez faire découvrir ou redécouvrir les arts du cirque à vos enfants?
Anne Mariottini, salariée du Jardin et artiste de cirque depuis 20 ans, vous propose un atelier cirque à partir du 05 octobre, à Vandré.
Les ateliers auront lieu les 1er et 3ième mercredis de chaque mois, dans la salle des Fêtes de Vandré.
Les techniques abordées seront : jonglerie, équilibre sur objets, acrobaties, jeu d'acteur…
ATELIERS DESTINES AUX ENFANTS DE 6 à 10 ans

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du Foyer rural de Vandré.

Agenda

le Thou
Asalée

Vendredi 23 septembre
de 15h à 20h30

Le Thou
Salle des fêtes
GRATUIT
Ouvert à tous

Ce 1er forum "agir pour sa santé" se veut ouvert à toutes et tous quel que soit l'âge et la situation : seul(e), en couple ou en famille.
Le public pourra gratuitement échanger, se faire dépister, participer à des ateliers avec des professionnels de santé, des patients experts, des fédérations et des associations, des professionnels du territoire engagés dans cette démarche.

PROGRAMME de l'après-midi

ESPACES de rencontres et d'échanges avec des intervenants, des dépistages possibles (glycémie, tensions, mémoire, tabac, addictions, cancers……)

ATELIERS SUR INSCRIPTIONS
2 ateliers de sensibilisation à la gestion du stress en coanimation sophrologue/Asalée à 15h30 pour tous et 18h priorité aux adolescents
2 ateliers culinaires par Arozoaar à 15h et 17h autour des légumes (6 personnes)
5 ateliers découverte Accès Bars par la kinésithérapeute à 15h, 16h, 17h, 18h et 19h
Réservation sur mairie@lethou.fr en donnant votre nom, prénom et numéro de téléphone.

ATELIERS LIBRES
Ateliers de préventions aux gestes de premiers secours
Ateliers de dépistages

3 TEMPS FORTS 3 horaires ci-dessous : au début de chaque temps fort, possibilité de test glycémie, prise de tension et autres sensibilisations (médecins, diététicienne, podologue, patients experts et infirmières)
15h30 : sport-santé adapté animé par Siel Bleu
17h30 : body balance animé par les coachs sportifs de la salle de sport Izigym
19h00 : sport-santé coanimé par les coachs sportifs d'Izigym et les animateurs de PAPJ (association encadrant des jeunes de 11 à 17 ans)

Intervenants présents au forum :

les Infirmières ASALEE, les Médecins Généralistes du Thou, l'Orthophoniste du Thou, la Kinésithérapeute du Thou, la Podologue du Thou, la Diététicienne du Thou, le Boulanger du Thou, les coachs sportifs de la salle IZIGYM, le Chantier d'Insersion Arozoaar, la Psychologue d'Aigrefeuille, un animateur de PAPJ, l'Infirmière scolaire de secteur, les coordinatrices Siel Bleu, PEP'S, le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Nouvelle-Aquitaine, la Ligue contre le Cancer, la Fédération Française de Cardiologie, AFD 33 délégation des diabétiques du 17, COREADD (coordination régionale des addictions de Nouvelle Aquitaine), DAC-PTA 17 (dispositif d'appui à la coordination), Maison Associative de la Santé La Rochelle, la Protection Civile du Pays d'Aunis,