La Feuille de d'ARZOAAR

N°276

Le coin des recettes

Haricots verts amandine

Pour 6 personnes
450 g de haricots verts
55 g (1/4 tasse) de beurre
1/2 citron, pour le jus
35 g (1/3 tasse) d'amandes tranchées finement, grillées

Préparation
Installer une marguerite (étuveuse perforée pliante) au fond d'une casserole. Ajouter de l'eau jusqu'à la base de la marguerite. Couvrir et porter à ébullition.
Placer les haricots verts dans la marguerite. Couvrir et cuire à la vapeur jusqu'à ce que les haricots verts soient tendres, soit environ 4 minutes, en s'assurant qu'il y ait toujours de l'eau dans la casserole.
Placer dans une passoire et rincer rapidement sous l'eau froide pour fixer la couleur. Bien égoutter.
Dans une poêle à feu moyen, sauter les haricots dans le beurre pour les réchauffer. Arroser du jus de citron.
Parsemer des amandes. Saler. Servir aussitôt.

Tranches de courgettes panées

Ingrédients pour 4 personnes
1 courgette
250 g de chapelure
1 gousse d'ail
1 c à café persil haché
4 c à soupe de parmesan râpé
Sel
Huile d'olive
2 œufs
Farine

Préparation
Commencez par nettoyer la courgette : lavez-la et coupez-la en tranches dans le sens de la longueur
Versez ensuite la chapelure dans un bol et assaisonnez avec : du fromage râpé, une pincée de sel, du persil haché et de l'ail écrasé
Mélangez et mettez la panure de côté
Dans une assiette, battez les œufs avec une pincée de sel
Dans une autre assiette, versez la farine
Trempez les tranches de courgettes dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.

Bâtonnets de courgettes gratinés au Parmesan
Ingrédients pour 4 personnes
4 **courgettes** longues / 40 g de **Parmesan /** 1 bonne pincée de **piment d'Espelette /** 1 cuillère à soupe de thym séché
2 cuillères à soupe d'huile environ
Préparation
Mélangez dans un bol le Parmesan, le piment d'Espelette et le thym. Lavez les courgettes, ôtez les extrémités. Fendez-les en deux (dans le sens de la longueurs), et coupez chaque moitié en deux, toujours dans le sens de la longueur.
Ensuite, suivant la taille de vos courgettes, coupez ces bâtonnets en deux ou laissez-les tels quels.
Répartissez l'huile d'olive sur les courgettes puis saupoudrez avec le mélange Parmesan / piment / thym
Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pour 20 minutes de cuisson, chaleur tournante.

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

Pour connaitre le programme, c'est par ici : Festival à la Motte !

PROGRAMME

SCÈNES D'ÉTÉ 2023

DU 6 AU 27 JUILLET

TAPIS ROUGE POUR LE PUBLIC
L'entrée est libre et gratuite

À MANGER POUR PAS CHER
Restauration faite maison

LA SOLIDARITÉ
Possibilité de transport sur inscription (05 46 07 16 39)

ÉCO-RESPONSABLE
Fête propre et chacun fait sa vaisselle !

PARTICIPATIF
Une tombola à chaque soirée... pour participer au financement !

CARAVANE DE L'ÉVEIL
(en partenariat avec les Relais Petite Enfance)
Des temps d'animation et d'éveil sont proposés aux 0-6 ans accompagnés d'un parent, grand-parent, assistante maternelle, ...
Les mercredis de juillet, de 10h à 12h :
05/07 : Ballon
12/07 : Saint Mard
19/07 : Saint Pierre d'Amilly
26/07 : Surgères

CARAVANE DE L'ANIMATION
Chaque après-midi des Scènes d'été, sur le lieu de la soirée, des animateurs.trices sont présent.e.s pour vous accueillir et vous proposer des jeux et/ou activités.

INFORMATIONS
05 46 07 16 39 / www.cacsurgeres.com et sur Facebook : CAC Surgères

MERCI AUX MUNICIPALITÉS
de Ciré d'Aunis, Bouhet, La Devise, Marsais.

MERCI À NOS PARTENAIRES
Menuiserie HIOU Fabrication et pose, Vouhé.
NEOPC Informatique Vente et réparation, Surgères.
MOTEUR LAB Vente et réparation Motos & Scooters, Le Thou.
Garage PETIT Réparation toutes marques, Surgères.
Association Aide à l'Emploi Insertion par l'activité économique, Aigrefeuille d'Aunis.

Licence n°2 : 100 82 17 Licence n°3 : 100 82 18

JEUDI 06/07
CIRÉ D'AUNIS
Derrière le gymnase

20H30
ARTS DE LA RUE
BORIS SUR LES PLANCHES
Cie Alchymère

Boris est chercheur en métaphysique. Dans un style de jonglage servi par l'effet « domino », planches et massues abordent le thème des sciences et de la métaphysique dans une logique absurde. Boris propose une conférence afin d'enseigner à son auditoire quelques-unes de ses expériences les plus abouties.

21H30
CHANTS DU MONDE
CHORALE BELECO
Cie Autour de Peter

Quand des chants des quatre coins du globe rassemblent des habitants d'un territoire proche, les liens se tissent et font émerger un groupe.

JEUDI 13/07
BOUHET
Place du village

Les Scènes d'été s'associent à la fête du village

Dès 16H
JEUX & ESCAPE GAME
18H30
APÉRO
Dès 19H
REPAS

20H30
BAL POPULAIRE
LE P'TIT BAL PERDU
Cie La Saugrenue

Tout droit sorti d'un tripot parisien du quartier de la Bastille, ce bal néo-rétro vous fait revivre l'âge d'or du musette des années 30. Plongez dans les bas-fonds de Paris, et guinchez aux côtés de ces marlous pour trouver l'amour fou !

22H45
RETRAITE AUX FLAMBEAUX
23H15
FEU D'ARTIFICE !
Jusqu'à 1H
DJ

Soirée co-organisée par la municipalité de Bouhet, l'Amicale des Sapeurs Pompiers, Le comité de coordination et le CAC.

JEUDI 20/07
LA DEVISE, VANDRÉ
Près du stade

20H30
RESTITUTION du stage artistique « Découverte du chant lyrique » (stage organisé en partenariat avec les accueils de loisirs du territoire) et animé par Marion Gomard.

21H
CHANT LYRIQUE
MARION GOMARD
La DIVA du 9-3

Chatouiller les codes de l'opéra ! C'est dans un grand et joyeux bordel qu'une chanteuse lyrique et un pianiste reprennent nos « classiques » et les détournent dans un esprit bon enfant, sans tabou et sans sacralisation.

JEUDI 27/07
MARSAIS
Salle des fêtes

Soirée spéciale « 30 ans du CAC »
Soirée anniversaire - Venez faire la fête !

Dès 16H
Venez découvrir L'EXPO DES 30 ANS et d'autres surprises
tout au long de la soirée

18H
SPECTACLE FAMILLE
LES 4...PAS DE CÔTÉ
Cie Le Roi De Sable

« Les 4... pas de côté », c'est un cabaret où la musique prédomine. Hector Bémol et son assistant Flambert Wilson multiplient les entrées clownesques, numéros acrobatiques et catastrophiques. Des downs incompétents et indisciplinés mais pas que ! Laissez vous charmer par ce duo improbable.

20H30
CONCERT REGGAE
BOOBOO'ZZZ ALL STARS

Ces 5 musiciens hors pair, passionnés et hyper-actifs reprennent des titres phares de la chanson française, des classiques du rock et de variété internationale en version reggae, mélangeant poésie, mélancolie et chaleur d'été.

22H
CONCERT ROCK
BETANCOURT

C'est une boum en mocassins et polo rose. Ce sont des reprises Rock des années 90, surtout chantées par des femmes : Hole, Blondie, Niagara... Liliane, Bernard, Éric et Jean-Marie se sont mis au Rock et ça vaut son pesant d'or.