

LES ACCORDEUR.E.S AU FIL DES SAISONS

LE PRINTEMPS

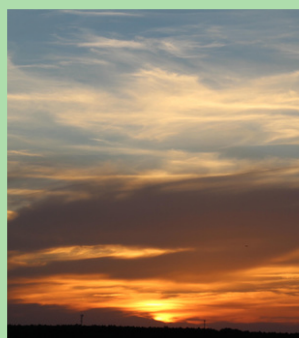
Clématites grimpantes



Barbotage en famille



Soir de printemps



Photos de Serge L.

Le printemps

Un lézard m'observe... craintif.
Une coccinelle vient se percher
Sur une tige de mon rosier en fleur :
Quelque chose se prépare.

Le printemps, telle une ombrelle qui s'ouvre
Sur une belle qui passe,
Vient égayer la fête de la vie,
Ouverte par la saison nouvelle.

Le printemps apparaît
Avec ses couleurs vives.
La grisaille de l'hiver s'évanouit
Sous la poussée de l'astre de lumière.

Les cerfs-volants virevoltent... dans l'air
Comme des papillons
Transportés par le vent montant
Pour la joie des enfants... éblouis.

Ils s'enfuient tels des étoiles filantes
Au loin des regards,
Dans le firmament
D'un ciel d'azur délavé.

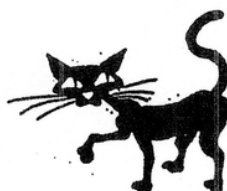
Les arbres s'habillent
Pour fêter la naissance... d'une saison
Qui avive les sentiments
Des amants... épris de tendresse.

La sève monte de partout
Libérant avec elle la vie
Dans sa superbe splendeur
Pour donner aux hommes... l'espérance.

L'hiver est loin maintenant
Avec ses nuits de solitude
Où rien dans la nature
Ne laisse transparaître le rêve,

Les grêlons abondants... envahissent
L'espace d'un instant... la terre,
Cette nappe blanche bien vite évaporée
Sous les rayons du soleil.

Les feuilles frissonnent
Les oiseaux tombent du nid,
Encore engourdis... par
Les restes de l'hiver.



La nature passe sa robe de fête,
Les fleurs s'ouvrent de partout,
Les arbres mettent leur parure,
Pour accueillir... les nouveaux venus.

Les oiseaux... s'esclaffent
Dans l'air embaumé du matin,
Heureux de retrouver la vie
Où pétillent leurs éclats joyeux.

Les insectes envahissent la terre
En fourmilières... ils œuvrent,
Chacun avec ses instincts... pour
Animer la campagne qui s'éveille.

Un éclat de lumière
Oscille par ma fenêtre entrouverte
C'est le soleil... qui montre
Ses premiers rayons orangés.

Le printemps jongle
Avec l'été... pour
Laisser passer la pluie argentée
Sur mon balcon.

Dans son envolée superbe
La saison nouvelle... enivre les cœurs
Rend légère les âmes,
Emportées par les amours buissonnières.

Les bourgeons comme des coupelles
Accueillent les gouttelettes de rosée
Scintillant en reflets argentés
Sous les caresses du soleil matinal.

Dans l'immensité de la plaine
Qui danse sous les rayons du soleil,
Je sens la nature qui s'égaye
Avec l'effervescence de la vie.

Un air léger... plage sur la vallée.
Des senteurs troublantes
Emplissent l'atmosphère
Du mystère du monde qui s'éveille.

J'observe, apaisé, la nature,
La beauté qui renaît
A la vie, d'un jour nouveau
Qui pointe... à l'horizon des nuits.

Serge LAPISSE.



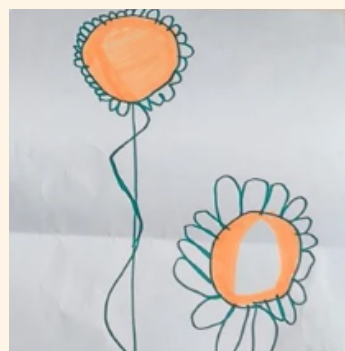
DÉFI FOU DE VÉRO !

Rédigeons nos plus belles
plaintes exagérées contre
le printemps !

Exemple :
Pourquoi les oiseaux
commencent-ils leurs
réunions à 5h42 précises
chaque matin de
printemps ?

JE ME SOUVIENS

Avec mes p'tits voisins, on a
fait des carrés avec des restes
de laine au crochet et au
tricot. Je les ai assemblés avec
un crochet et je les ai mis
autour des arbres. Et les
enfants ont accroché leurs
dessins (plastifiés). C'est resté
plus d'un an sur le rond-point.
Quand sur les arbres les
agents de la mairie ont repris
le travail après le Covid, ils ne
les ont pas enlevés.



LE SAVIEZ-VOUS ?



1000 litres d'eau sont
nécessaires pour produire un
kilo d'avocats !

MIAM-MIAM !

Recette du Guacamole de Caroline Z.

Pour 4 personnes :

- 3 avocats mûrs
- 2 tomates rondes rouges
- 1 oignon jaune
- 1 citron (vert de préférence)
- 2 C. à S. de feuilles de Coriandre
- 2 pincées de sel
- 3 pincées de piment d'Espelette



- 1 - Couper en très fins carrés l'oignon et les tomates avec leur peau et hacher la coriandre
- 2 - Presser le citron pour obtenir son jus en retirant les pépins
- 3 - Prélever la chair des avocats, l'écraser à la fourchette et y ajouter le jus de citron qui évite l'oxydation. Ajouter le mélange oignon, tomates et coriandre à la préparation d'avocat.
- 4 - Remuer doucement. Ajouter une première pincée de sel et goûter. En rajouter à votre convenance,
- 5 - Verser le guacamole dans un bol de présentation et de dégustation. Vous pouvez accompagner le guacamole de chips au maïs.
- 6 - ¡Buen provecho!

CE N'EST QU'UN AU REVOIR...

"Mexico" dernière chanson, note de fin des ateliers chant et guitare avec Jean-Paul D. et le groupe d'accordeurs du lundi matin. Que ce soit pour gratter la guitare ou fredonner des chansons, ils se retrouvent dans la bonne humeur tous les lundis matin de 9h à 10h et de 10h à 12h.

Rejoignez-les à la rentrée !



*olé!

Photo : chienne mexicaine
de Jean-Michel B. et Joëlle P.

L'ANECDOTE RIGOLOTE

Je me suis rendu compte que j'avais pris quelques kilos et je ne rentrais plus dans mes pantalons. J'ai donc décidé de m'en fabriquer un, sur mesure. Le temps que je m'y mette et que je fasse mon pantalon, J'AVAIS MAIGRI !

Catherine C.

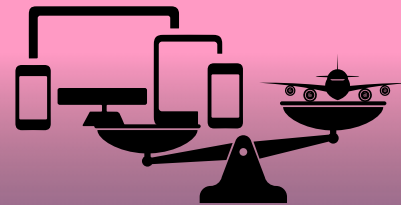
JE ME SOUVIENS...

... des centaines d'appels passés aux accordeur.e.s pour avoir de leurs nouvelles au printemps 2020.

Françoise M.



LE SAVIEZ-VOUS ?



Au niveau mondial, le numérique a une empreinte carbone + élevée que l'aviation civile.

ZONE DE GRATUITÉ

Merci à la zone de gratuité !
J'ai trouvé mon bonheur : des poches pour mettre les aliments sous-vide.

Lucienne L.

GRATUIT

NOUVELLE

Les faiseurs de pluie

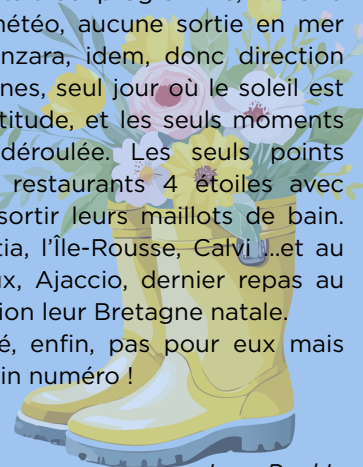
Nous sommes en 1992. Philippe et Isabelle forment un jeune couple d'une trentaine d'années poursuivi par la malchance. Originaires du Morbihan, chaque fois qu'ils prenaient des vacances, même si la météo annonçait du beau temps, quel que soit l'endroit où ils allaient, il pleuvait. Quelques exemples parmi tant d'autres :

1987, des vacances en Ardèche, pourtant prometteuses puisqu'on leur disait que là-bas, il faisait beau 360 jours par an. C'était en plein mois d'août donc, pourquoi avoir des craintes sur un possible mauvais temps. Quittant la Bretagne sous un ciel radieux, sans aucun nuage à l'horizon, le voyage par l'autoroute jusqu'à leur destination leur fut très agréable. Le camping, dans la commune d'Aubenas était l'endroit rêvé pour des vacances au soleil. Petit mobile-home de quatre places, à l'ombre des grands chênes, piscine, court de tennis et même un haras si on voulait faire du canoë-kayak et un sentier pédestre de plus de 10 bornes au milieu de la forêt. Le paradis sur terre... enfin, ils le croyaient. Mais, le soir venu, le ciel s'est chargé de gros nuages noirs et dans la nuit, un orage d'une extrême violence s'abattit sur le camping. Plus question de promenade en forêt ni de balade à cheval et encore moins de canoë car la petite rivière paisible s'est transformée en torrent montant de plus de six mètres de son niveau initial. Ce phénomène atmosphérique dura toute la semaine. Huit jours de vacances et huit jours de pluie. Bloqués dans le mobile-home, ils sont restés à jouer aux cartes ou au Scrabble. Dès leur retour en Bretagne, le ciel est redevenu clément sur toute la France.

Mais ce n'est pas fini. 1990, des vacances en Corse en voyage organisé au mois de juillet, en principe, ça doit bien se passer. Mais là, encore, le destin s'en mêle. Déjà, au départ de l'aéroport de Quimper-Bretagne, petit souci avec l'avion qui devait les emmener à Ajaccio. Plus de deux heures trente minutes de retard pour un départ prévu à 18h.

Arrivée à Ajaccio 22h30 au lieu de 20h sous une pluie fine, le bus qui devait les amener à leur hôtel est parti depuis longtemps, les obligeant à prendre un taxi. À l'hôtel, la réception qui était prévue pour les nouveaux arrivants est terminée depuis un moment. Heureusement, il a été commandé par les organisateurs, un repas qui leur sera décompté. Le lendemain, prêts à 7 heures pour le premier jour d'excursion. Petit-déjeuner copieux et, à 9h, rendez-vous dans le bus sous un ciel couvert et seulement 17°C. Nous sommes en Corse, au mois de juillet, il faut le préciser. Et toute la semaine, la température n'a pas dépassé 20°C avec un crachin continu du matin au soir. 9H30, départ pour Bonifacio et sur la route, une halte était prévue pour voir le belvédère Campo Moro mais une pluie battante s'abat sur le bus au moment de l'arrêt. Quelques courageux se sont hasardés à braver les éléments mais ont vite fait demi-tour. Le chauffeur décide de repartir plus tôt que prévu car la vue était impossible donc inutile de perdre son temps dans ce cas-là. Bonifacio par beau temps, ça doit être magnifique mais là aussi, les éléments étaient au rendez-vous. On leur avait dit que Porto-Vecchio, avec ces grands bateaux de milliardaires, était une ville belle à visiter. Mais en bord de mer, le brouillard marin ne permettait pas d'y voir à plus de cinquante mètres et les bateaux mouillés au large étaient invisibles.

Une petite excursion en bateau pour aller voir une petite île à quelques kilomètres était au programme, mais là encore, avec la mauvaise météo, aucune sortie en mer n'était autorisée. Pour Solenzara, idem, donc direction Corte au milieu des montagnes, seul jour où le soleil est apparu car la ville est en altitude, et les seuls moments où l'excursion s'est bien déroulée. Les seuls points positifs ont été les hôtels restaurants 4 étoiles avec piscine où ils purent enfin sortir leurs maillots de bain. Puis vint Ponte-Leccia, Bastia, l'île-Rousse, Calvi... et au bout de six jours désastreux, Ajaccio, dernier repas au restaurant puis l'avion direction leur Bretagne natale. Mais un jour, tout a changé, enfin, pas pour eux mais attendez la suite... au prochain numéro !



Jean-Paul L.

L'Accorderie fête le printemps avec vous !

Vide dressing printemps/été



Lecture de printemps "Voyage, voyage"



Atelier bambou



Accor'barbeuc et repas partagé



Atelier boisson fermentée avec Pascale L.

Recette de kéfir de fruits

Pour 1,5L de kéfir :

- 60g de graines de kéfir
- 60g de sucre de canne
- 3 tranches de citron jaune
- 2 ou 3 figes sèches (28g)

Les bienfaits du kéfir

- Permet une meilleure **digestion** (probiotiques pour la flore intestinale)
- Renforce le système **immunitaire**
- **Riche en vitamine C**
- Peu calorique = allié minceur
- Détoxifie le **foie**. alcool < 0,5%



KEFIR



Lien de la vidéo de la recette !!

[https://www.youtube.com/watch?v=gMRphu6bmzY&t=96ste de paragraphe](https://www.youtube.com/watch?v=gMRphu6bmzY&t=96ste%20de%20paragraphe)

QUE DE TALENTS À L'ACCORDERIE !

Que ce soit du crochet, du tricot, de la couture, de la peinture, du bricolage, des écrits ou de la cuisine, les accordeur.e.s ont des idées à foison et bien des talents ! **Les talents n'ont pas de limite et se déclinent de toutes les couleurs !**



*Débardeur au crochet
par Brigitte V.*



Impressions de feuilles fraîches sur papier aquarelle 300g. avec des couleurs à l'eau (pas d'acrylique) par Françoise M.



VOUS AVEZ DIT "BIZARRE" ? COMME C'EST BIZARRE !

Au printemps, je me fâche avec plein de mes amis !
A croire que c'est une histoire de renouveau...

Aurélié F.

ET CHEZ NOS COUSINS ?

Nos ami.e.s accordeur.e.s québécois.e.s viennent de changer l'interface de l'espace membres.
Encore une histoire de renouveau !

RIEN NE VA PLUS !



"Vos gueules, les mouettes !"



Françoise M.

LE PRINTEMPS

Après le gris de l'hiver,
Le monde reprend des couleurs
Les jonquilles, les cerisiers sont en fleurs,
Le chant des oiseaux,
Le retour des hirondelles
Et le réveil des insectes.
C'est la naissances des bébés dans le monde animal.
Bref, c'est le retour de la lumière qui booste notre moral.
Vive le printemps !

Laure D.

LE SAVIEZ-VOUS ?



L'Ukraine est géographiquement le plus grand pays d'Europe. Sa taille est de 603548 km2

DÉFI DE VÉRO ! (LE RETOUR)

Racontons notre pire erreur vestimentaire de mi-saison !

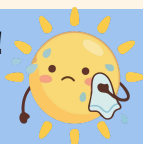
Exemple : Sortir en tee-shirt le matin et le regretter en début d'après-midi !

Merci de déposer votre récit dans la "boîte communication" au local ou par mail.



RIEN NE VA PLUS !

"Je transpire des sourcils !"



Christine K.

LIBRE EXPRESSION

Soucieuse de privilégier une alimentation plus respectueuse de l'environnement, je me suis renseignée auprès du producteur afin de savoir s'il existait une version biologique du mélange de grains actuellement utilisé pour les poules. Cette alternative représente un surcoût de 7€ par sac de 25kg, soit 28€ par an pour les quatre sacs nécessaires. J'ai proposé de prendre en charge cette différence, même si cette proposition suscite encore certaines réserves.

Annita G. T.



MIAM-MIAM

Recette des Galanis (Crostoli, Chiachere, Frape) de Bernard T.

- Mettre 500 g de farine dans un saladier + 25g de sucre + 2 sachets de sucre vanillé + 1 pincée de sel + le zeste d'une orange (bio de préférence)
- Mélanger et faire un puits au milieu dans lequel on ajoute 2 oeufs entiers + 1 jaune + 50g de beurre fondu + 1 verre de rhum
- Malaxer petit à petit pour former un pâton que l'on met une heure au réfrigérateur entouré d'un film alimentaire.
- Faire la découpe des Galanis : taille 12cm x 8 cm, épaisseur 1 mm. Faire une fente au milieu.
- Cuire dans une poêle dans laquelle vous aurez versé puis chauffé 50cl d'huile d'arachide. Les sortir dès que les Galanis sont dorés. Attention aux projections d'huile chaude !
- Saupoudrer les Galanis de sucre semoule et déguster !



LE BONHEUR

Le bonheur en partant, m'a dit qu'il reviendrait...
Que quand la colère hisserait le drapeau blanc, il comprendrait...
Le temps du pardon et du calme revenu, il saurait
Retrouver le chemin de la sérénité, de l'arc-en-ciel et de l'après...
Le bonheur, en partant, m'a promis de ne jamais m'abandonner
De ne pas oublier les doux moments partagés,
Et d'y écrire une suite en plusieurs volumes reliés,
Tous dédiés à la gloire du moment présent à respirer...

Le bonheur, en partant, m'a fait de grands signes de la main,
Comme des caresses pleines de promesses sur mes lendemains,
Il m'a adressé ses meilleurs vœux sur mon destin qui s'en vient,
Et je crois en lui bien plus qu'en tous les devins...
Le bonheur est un ange aux ailes fragiles, un colosse aux pieds d'argile,
Il a besoin d'air, de lumière, de liberté et d'une terre d'asile,
Je veux être son antre dès ses premiers babils,
Pour peu qu'il me le permette, le bonheur n'est jamais un projet futile...

Le bonheur, en partant, avait le cœur aussi serré que le mien,
Son sourire en bandoulière, il est parti vers d'autres chemins,
Rencontrer ses pairs au détour des larmes et des chagrins,
Que versent pour un rien, tous ces pauvres humains...
Le bonheur, est parti, missionnaire, rallier d'autres fidèles,
Il veut plaider sa cause et convertir tous les rebelles,
Leur montrer à eux aussi, combien la vie est belle,
Si on laisse assez de place pour l'orner de ses dentelles...

Le bonheur, en partant, m'a fait un clin d'oeil,
Je sais qu'il reviendra, je ne porte pas son deuil,
Il ne fuit pas, il s'en va conquérant réparer d'autres écueils,
Pour me revenir encore plus grand, se reposer dans mes fauteuils...
Le bonheur, en partant, ne me quitte pas vraiment...
Je sais que même de loin, il éveille mes sentiments,
Il entend mes hésitations et m'oriente résolument et sûrement,
Le bonheur est une étoile qui me guide par tous les temps...

Jacques Prévert

DE TON CÔTÉ DU LIT

De ces draps que je froisse pensant t'y retrouver
Où je voudrais t'êtreindre au lieu de t'y rêver
De mes grains de folie qui s'égrènent en vain
De l'eau que je ne mets plus jamais dans mon vin
De toutes ces passantes qui débarquent ici
Et qui osent venir de ton côté du lit
De toutes ces chansons, stupides et incolores
Qui me feraient pleurer si je savais encore
De tous ces beaux visages croisés dans le métro
Qui te ressemblaient tant mais qui n'étaient pas toi
Et qui m'ont fait courir cent fois comme un idiot
Recherchant parmi eux ce qui faisait ma joie
De ces lettres de toi que je ne relis plus
Mais que je sais par cœur tant je les ai relues
De rien de tous ces mots qui me feraient rougir
Si la honte et l'amour étaient faits pour s'unir
De tous nos jeux d'amour de caresses infinies
Que je n'ai su garder puisque tu es partie
Je dois les occulter pour refaire ma vie
Avec une autre femme me faire un avenir
Et avoir de nous deux juste des souvenirs
Mais ton ombre fantôme qui passe me voir la nuit
Pour venir se poser de ton côté du lit
M'empêche de trouver le repos et l'oubli
Sans ton corps près de moi sans tes yeux endormis
Je suis seul désormais de mon côté du lit.



Extrait de la chanson de Joe Dassin

FAIRE FLEURIR LES SOURIRES

Le printemps, c'est un peu comme le bonheur : ça arrive sans prévenir. Un matin, il fait beau, les fleurs décident enfin de se réveiller, les oiseaux donnent leur concert gratuit... et, comme par hasard, les sourires reviennent aussi.

À l'Accorderie, c'est un peu la même chose. À l'accueil, j'essaie d'apporter mon petit rayon de soleil à ceux qui passent la porte. Un bonjour, une blague (plus ou moins drôle selon les jours !), une oreille attentive ou simplement un sourire peuvent parfois faire éclore une belle journée. Et non, il n'y a pas besoin d'arrosoir pour faire pousser la bonne humeur !

Le bonheur ne se trouve pas forcément en gagnant au loto ou en gardant toute la tablette de chocolat pour soi. Il se cache surtout dans les petits moments : une discussion, un éclat de rire, un service rendu ou un café partagé.

Finalement, le printemps nous rappelle que tout peut renaître. Alors, si je peux contribuer, à ma petite échelle, à faire fleurir quelques sourires à l'accueil de l'Accorderie, c'est déjà une belle récolte !

Véro T.



Recette des Cannelés Cuisson avec des moules en cuivre ou en aluminium

Préparation : 20 minutes

Repos : Une nuit - au mieux 24 heures

Cuisson : 1 heure

La gourmandise des bordelais est un délicieux petit gâteau subtilement parfumé au rhum, craquant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Jean-Marie Amat nous livre la recette qu'il utilise tous les jours sur les tables immaculées du Saint-James.

Ingrédients (pour environ 20 cannelés) :

- 1 litre de lait
- 500g de sucre semoule
- 100g de beurre
- 1 gousse de vanille
- 10cl de rhum
- 4 jaunes d'oeufs
- 300g de farine type 55
- Beurre et sucre glace pour les moules



- Porter à ébullition une casserole contenant 75cl de lait avec le beurre. Retirer du feu. Ajoutez alors le reste de lait avec les jaunes d'oeufs préalablement battus. Mélangez bien et laissez refroidir.
- Quand la préparation est froide, ajoutez le sucre, la farine tamisée, le rhum, les graines de la gousse de vanille fendue en deux. Mélangez puis passez au travers d'une passoire pas trop fine. Laissez reposer la pâte toute la nuit, au mieux 24 heures.
- Beurrez largement les moules à cannelés. Remplissez-les aux $\frac{2}{3}$ du bord du moule. Faites-les cuire à 200°C pendant une heure pour les moules en aluminium (45 minutes pour les moules en cuivre). Démoulez-les dès leur sortie du four. Disposez-les au fur et à mesure sur une grille à pâtisserie.
- Pour les moules en aluminium : les beurrer puis tapisser avec un mélange de farine et de sucre glace avant de les mettre au réfrigérateur avant de les remplir

NE JAMAIS GRATTER LES MOULES

Recette des Cannelés Cuisson avec des moules en silicone

Préparation : 25 minutes

Repos : 1 heure (24 heures, c'est mieux)

Cuisson : 1 heure

Pour des moules en silicone : Disposez toujours votre moule sur la grille avant de le remplir mais jamais sur la plaque Si vous ne remplissez pas toutes les alvéoles, mettez de l'eau dans celles-ci...jamais de moules vides dans le four !

Ingrédients (pour 12 petits gâteaux moelleux à coeur et presque caramélisés à l'extérieur) :

- 3 oeufs
- 50 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125g de farine
- 230g de sucre en poudre
- Huile
- Rhum
- Beurre



- Casser 2 oeufs dans une terrine et les battre à la fourchette.
- Casser le troisième oeuf et séparer le blanc du jaune.
- Verser le lait dans une casserole, ajouter les oeufs entiers et le jaune du troisième ainsi que le sucre vanillé
- Faire chauffer doucement, puis retirer du feu lorsque le mélange est tiède. Il ne doit bouillir en aucun cas.
- Verser la farine tamisée en pluie dans un saladier, ajouter le sucre en poudre et mélanger.
- Faire une fontaine au centre et y verser le mélange précédent.
- Incorporer les ingrédients solides et liquides jusqu'à consistance homogène.
- Ajouter alors 1 cuillerée à soupe d'huile et autant de rhum.
- Mélanger intimement et laisser reposer pendant une heure au frais (24 heures c'est mieux...)
- Remplir les moules de pâte sans aller jusqu'en haut.
- Faire cuire les cannelés dans le four à 200°C pendant 60 minutes environ.
- Sortir les cannelés du four et les laisser tiédir, puis démouler les gâteaux et les laisser refroidir complètement.
- Les déguster froids, mais de préférence dans la journée.

100% de Bonheur Atout'âge !

Quelques-unes des aspirations sont de créer des liens intergénérationnels, favoriser le vivre ensemble, lutter contre l'isolement des personnes âgées en les rendant actrices dans ce projet intitulé «Construisons le bonheur ensemble Atout'âge !», financé par la Commission des financeurs sur 2 ans. Organisé en 4 thèmes : -Jardinez à plusieurs mains, c'est plus malin -A votre santé mentale -Le bonheur de bouger -La recette du bonheur. Pendant l'année, les équipes d'accordeur.e.s du pôle Atout'âge dédiées à ces thèmes ont œuvré à la recherche de partenaires et à la préparation de rencontres intergénérationnelles. 2 ans ponctués à mi-parcours par une grande journée «100% bonheur» : plus de 100 personnes réunies à la Bergerie, ce 10 juin !

Y ont participé : -les enfants du Spot et de l'école Graines de Bonheur -les seniors de la RPA de Canéjan -la chorale Solid'air de Bordeaux-AG2R -les Castors de Pessac -l'association Cadansa et ses musiciens-les accordeur.e.s enthousiastes. Bal trad, chants, fresque collaborative, quiz, danses traditionnelles... un programme 100 % inclusif imaginé pour que petits et grands vibrent à l'unisson.

«Le bonheur se double quand il se partage» Albert Schweitzer.

On s'est promis de se retrouver en septembre. Laissez-vous tenter, rejoignez-nous !!

Article dans le magazine de la ville de Canéjan.



On en fait toute une salade au buffet de la grande journée interG !



Le 19 mai : après-midi danses traditionnelles à la RPA de Canéjan

MIAM-MIAM

RECETTE CAKE COURGETTE KIRI

Ingrédients

- ✦ 3 oeufs
- ✦ 1 courgette
- ✦ 5cl d'huile de tournesol
- ✦ 70g de gruyère rapé
- ✦ ciboulette
- ✦ 200g de farine
- ✦ 15cl de lait
- ✦ 6 portions de kiri
- ✦ 1 c.a.c de levure chimique
- ✦ sel/poivre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°
- 2 Mélanger les oeufs avec la farine, la levure, le sel et le poivre
- 3 Ajoutez le lait tiède et l'emmental rapé
- 4 Ajoutez ensuite la courgettes coupée en dés ainsi que les portions de kiri couper en trois. Puis une bonne cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 5 Versez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et enfourner 40 minutes



Le 3 juin : atelier jardinage et bricolage avec les jeunes du SPOT de Canéjan



DÉFI !

Racontez-nous des salades pour le prochain numéro ! Envoyez vos contributions de l'été à accorcommunication.cpg@gmail.com



TIC TAC TIC TAC, c'est l'été...



Une des recettes d'accordeur.e.s réalisée avec les enfants de Graines de Bonheur, lors de la rencontre du 27 mai, au local de l'Accorderie.