

Le coin des enfants

Jeux à plusieurs:

Jetez un par un le dé pour voir quel image vous correspond. Si vous obtenez le même que votre précédent, répétez le tir jusqu'à obtention d'un numéro non attribué. Celui de la fin adoptera le fruit restant. Le gagnant est celui qui confectionnera au plus vite une recette avec le fruit attribué.



1



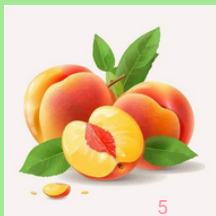
2



3



4



5



6

La lettre du

SOLIMARCHÉ

La Rentrée 2024!



Nos prochains rendez-vous

- **28 Août:** atelier cuisine BIO à 9h30 avec Fabiana au Bô café, suivi d'un repas partagé solidaire (4€ le repas/1€ le dessert).
- **Vers 15h :** Le repas partagé sera suivi d'un moment convivial café pour expliquer les bienfaits d'une alimentation à base des légumes BIO et son impact sur la santé globale, l'environnement et le relancement d'une économie plus éthique, solidaire et locale.

Bienvenus vos "apports recettes partagées"!



Pour plus d'informations
marche.psd@gmail.com
07.68.98.21.02

Caviar d'aubergines

Ingrédients

Facile
Préparation 30 min
Cuisson au four
Bon marché

- 1 belle aubergine
- 1 gousse d'ail
- Jus de citron
- Sel, paprika (optionnel)
- 2 cuillères à soupe de pâte de sésame (tahina)
- Quelques feuilles de menthe fraîche.

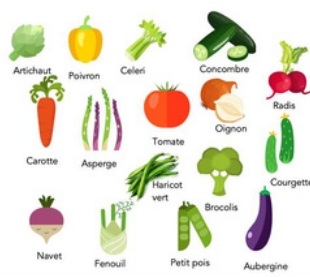


Août

Les fruits



Les légumes



source d'information: <https://www.bing.com/images/search?q=Fruits+Et+L+c3%a9gumes+De+Saison+Juillet&form=IARSLK&first=1>

L'Aubergine, le saviez vous?



L'aubergine est un légume connu depuis plus de 2 500 ans à travers l'Asie, mais elle a connu ses premiers balbutiements il y a 4 000 ans dans la région d'Assam et la Birmanie. Elle a été emportée par les grandes caravanes arabes et a gagné l'Afrique du Nord où elle a été adoptée très rapidement par les peuples de la Méditerranée. Sa culture européenne a commencé en Italie au 15ème siècle, et elle s'est diffusée dans le Midi deux siècles plus tard, puis dans toute la France. Elle est cultivée dans le sud de la France de mai à octobre.

Étapes de préparation

- Préchauffer le four à 200°C (th 6-7) position grille.
- Coupez l'aubergine transversalement en deux.
- Posez la dans le four et faites la griller jusqu'à ce que la chair soit totalement cuite.
- Sortir du four l'aubergine cuite puis la vider à l'aide d'une cuillère. La chair doit pouvoir se détacher facilement de la peau.
- Dans un mixer mélanger la chair d'aubergine avec la tahina, la gousse d'ail, le jus du citron et les feuilles de menthe préalablement hachées jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse.
- Disposez dans un plat le caviar d'aubergine et arrosez d'un filet d'huile d'olive et du paprika en poudre pour la décoration. Cela rajoutera aussi du goût à votre plat!

Astuce : si vous n'avez pas de mixer, pas de problème! vous pouvez toujours mixer les ingrédients à la fourchette car la chair d'aubergine doit être tendre.