



# Retour sur l'atelier cuisine d'hier : les spécialités du Maghreb

## Compotée de courgette au miel et raz-el-Hanout

### Ingrédients

- 3 petites courgettes
- 1 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel
- ½ cuillère à café de raz el hanout

### Préparation

Lavez les courgettes, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur, ôtez le cœur. Coupez le reste en dés de 3-4 mm. Versez l'huile d'olive dans la cocotte, puis la gousse d'ail écrasées sans enlevée la peau. Faites revenir à feu doux une ou deux minutes. L'ail va alors parfumer l'huile, vous pouvez le retirer. Ajoutez les courgettes, faites blondir en remuant régulièrement. Ajoutez 10cl d'eau, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire une dizaine de minutes. Ajoutez ensuite le miel et cuisez à feu moyen sans cesser de remuer doucement, pour favoriser l'évaporation de l'eau. Le mélange doit confire. Ajoutez le ras-el-hanout, mélangez bien et finissez la cuisson.

## Maâkouda

### Ingrédients

- 600 g de pomme de terre spécial frite nettoyées lavées et coupées
- 1 œuf entier
- 1 oignon vert ciselé
- 1 cs de persil ciselé
- 1 cs de coriandre ciselé
- 2 gousses d'ail râpées
- 1 cc de paprika
- 1 cc de cumin
- ½ cc de curcuma
- sel et poivre
- farine
- huile pour la friture

### Préparation

Faire cuire les pommes de terres dans une eau salée. Egoutter et placer dans un saladier et à l'aide d'un presse purée ou une fourchette les écraser. Ajouter les épices, l'œuf, l'oignon, le persil, la coriandre et l'ail et mélanger bien. Laisser refroidir. Confectionner des boules, les aplatir et les passer dans la farine en retirant l'excédant. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et faire frire les maakouda des deux faces. Retirer de l'huile et placer sur du papier absorbant.

## Houmous de petit pois

### Ingrédients

- 100 g de petits pois cuits
- 2 à 3 c. à c. de jus de citron
- 1 c. à s. de tahin (purée de sésame)
- 1 pincée de sel, poivre
- un peu d'huile
- 1 petite gousse d'ail

### Préparation

Placer dans le bol du mixer les petits pois, l'ail, le jus de citron, le tahin, le sel et 1 c. à s. d'huile. Mixer jusqu'à obtenir une texture homogène, en rajoutant éventuellement un peu d'huile. Rectifier l'assaisonnement en sel, jus de citron et tahin. Suivant la texture souhaitée, plus ou moins crémeuse, ajouter encore un peu d'huile.



## Briouates dattes et noix

### Ingrédients :

- 10 feuilles de bricks.
- 200 g de noix concassée
- 400g de dattes.
- 50g de poudre d'amandes grillées.
- 5 c à s de miel.
- 3 c à s d'eau de fleur d'oranger.
- 1 c à s de grains de sésames dorés.
- De la cannelle et de la muscade selon le goût.
- huile de tournesol.

### Préparation

Dénoyauter les dattes et les couper en plusieurs morceaux. Dans une jatte, écraser la moitié du beurre à la fourchette pour le réduire en pommade. Ajouter alors le miel, les dattes, les noix, la poudre d'amande, l'eau de fleur d'oranger et les épices. Bien mélanger. Déposer un peu de farce aux dattes, puis les replier en plusieurs fois en formant des triangles, comme pour la réalisation des samosas. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et faire dorer sur chaque face les triangles de bricks. Les déposer sur du papier absorbant, puis les placer sur une grille, et les arroser d'un filet de miel liquide et parsemer de grains de sésame.

## Les prochains rdv du mois:

**Mercredi 20 juin:** atelier découverte: tressage de cheveux façon nature

**Jeudi 28 juin :** Evénement 20 ans\*

\*confirmer sa présence avant le 20 juin svp!

### Les 20 ans de Plaine de Vie!

**Le 28 juin**, le Conseil d'Administration et les salariés de Plaine de Vie vous invitent à célébrer les 20 ans de l'association. A cette occasion, nous avons prévu la distribution des paniers au **théâtre de l'Union Familiale** avec un programme spécial:

- 16h00: accueil autour d'un verre
- 16h30: mot d'accueil
- 17h00: représentation théâtrale par les salariés
- 18h00: Si Plaine de Vie m'était contée
- 19h00: buffet solidaire

Pour permettre à tous les adhérents de participer aux festivités, la distribution des paniers aura lieu au théâtre pour les adhérents d'Ezanville ainsi que tous les autres points de dépôt qui en auront formulé la demande auprès de Tatiana au plus tard le mardi 26 juin.

Merci d'avance pour votre participation!

Tatiana, du réseau des adhérents

#### \*Le buffet solidaire:

A 19h, se tiendra le buffet solidaire. Comme nos moyens sont toujours un peu limités, nous avons proposé de faire un buffet partagé ou ceux qui le peuvent, apportent un plat. Merci de revenir vers moi pour me confirmer si vous souhaitez participer à ce buffet et apporter quelque chose!

### Citizen Day de Chimex à Plaine de Vie!

Hier, notre partenaire préféré, Chimex (filiale de L'Oréal) est venu faire son Citizen Day le temps d'un après-midi. Chaque année, l'entreprise du Thillay sollicite Plaine de Vie pour accomplir une action de solidarité. La mission du jour était de réhabiliter la mare pédagogique du terrain de Saint-Brice. Merci à eux pour leur action de solidarité et longue vie à notre collaboration!



## VACANCES 2018

VOS NOM ET PRENOM : .....

VOTRE LIEU DE DEPOT : .....

Veillez mettre une croix dans les cases correspondant à vos vacances.

Date	Jeudi 04/01	Jeudi 11/01	Jeudi 18/01	Jeudi 25/01	
Semaine	1	2	3	4	
Vacances					
Date	Jeudi 1/02	jeudi 8-02	Jeudi 15/02	Jeudi 22/02	
Semaine	5	6	7	8	
Vacances					
Date	Jeudi 1/03	Jeudi 8/03	Jeudi 15/03	Jeudi 22/03	Jeudi 29/03
Semaine	9	10	11	12	13
Vacances					
Date	Jeudi 05/04	Jeudi 12/04	Jeudi 19/04	Jeudi 26/04	
Semaine	14	15	16	17	
Vacances					
Date	Jeudi 3/05	Mercredi 9/05	Jeudi 17/05	Jeudi 24/05	Jeudi 29/05
Semaine	18	19	20	21	22
Vacances					
Date	Jeudi 7/06	Jeudi 14/06	Jeudi 21/06	Jeudi 28/06	
Semaine	23	24	25	26	
Vacances					
Date	Jeudi 5/07	Jeudi 12/07	Jeudi 19/07	Jeudi 26/07	
Semaine	27	28	29	30	
Vacances					
Date	Jeudi 2/08	Jeudi 9/08	Jeudi 16/08	Jeudi 23/08	Jeudi 30/08
Semaine	31	32	33	34	35
Vacances					
Date	Jeudi 6/09	Jeudi 13/09	Jeudi 20/09	Jeudi 27/09	
Semaine	36	37	38	39	
Vacances					
Date	Jeudi 4/10	Jeudi 11/10	Jeudi 18/10	Jeudi 25/10	Mercredi 31/10
Semaine	40	41	42	43	44
Vacances					
Date	Jeudi 08/11	Jeudi 15/11	Jeudi 22/11	Jeudi 29/11	
Semaine	45	46	47	48	
Vacances					
Date	Jeudi 6/12	Jeudi 13/12	Jeudi 20/12	Jeudi 27/12	
Semaine	49	50	51	52	
Vacances					