

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

La fête des mères

Fête très populaire fixée au 4^{ème} dimanche du mois de mai (sauf si ce dernier est le dimanche de la Pentecôte, elle est alors reportée au premier dimanche de juin), la fête des mères est internationale.

Cette tradition est très ancienne, remontant aux temps de la mythologie Grecque où chaque printemps, une cérémonie était donnée en l'honneur de la mère de Zeus, Rhéa et où la fertilité était également célébrée.

En France, la première "journée des mères" nationale remonte en avril 1926. Il s'agissait alors d'honorer les mères de familles nombreuses. Elle n'a eu que peu de succès jusqu'en 1941. Après guerre, la fête des mères a été instituée pour relancer les naissances dans notre pays.

Moment privilégié à partager avec nos chères têtes blondes, découvrez une recette idéale pour un dessert toute en douceur.

Tarte aux pommes bouquet de roses



Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la compote :
5 pommes pink lady
20 g beurre doux
25 g sucre
1 verre d'eau
Pour les roses :
6 pommes pink lady
1 pâte feuilletée

Préparation de la compote :

Éplucher les pommes et couper les en gros morceaux .
Dans une casserole, à feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter les morceaux de pommes et remuer. Ajouter le sucre et le verre d'eau.

Laisser compoter sur feu doux pendant une bonne demi-heure.
Pour obtenir une compote sans morceaux et bien homogène, la passer ensuite au mixeur.

Préparation de la tarte :

Placer votre pâte à tarte dans votre plat et la piquer la avec une fourchette. Étaler uniformément la compote sur la pâte à tarte.

Préparation des roses :

Ne SURTOUT PAS éplucher les pommes.
Les laver et les couper avec une mandoline ou un économiseur en très fines lamelles (1 mm d'épaisseur). Si vous obtenez d'assez longues lamelles, il vous suffit alors de les rouler sur elles mêmes pour leur donner la forme d'une rose et les enfoncer très légèrement dans la compote pour ne plus qu'elles bougent. Si vous obtenez de petites lamelles, assemblez-les entre elles en les tenant bien fermement et déposez-les dans la compote, là encore, pour qu'elles gardent leurs formes.
Placer les roses avec le côté où il y a de la peau toujours vers le haut. Une fois toutes les roses placées sur l'ensemble de la tarte, les badigeonner de beurre et saupoudrer d'un peu de sucre.

Cuisson de la tarte :

Enfourner à 180° pendant 30 min.

Bonne dégustation !

La fraise dans tous ses états

Que se soit accompagnée de chantilly, en confiture, dans un gâteau ou sous forme de coulis, la fraise nous réserve encore de nombreuses surprises...



Réalisez un magnifique bouquet de roses avec des fraises



Concoctez une délicieuse soupe de fraise au basilic accompagnée d'un sablé.



Une brochette de fraises totalement comestible...



Site : docteurbonnebouffe.com

Pomme d'amour façon « Fraise d'amour »



Site : jujube-en-cuisine.fr

Utilisez un bac à glaçons pour fabriquer des cubes de chocolat aux fraises.



Quiz autour de la fraise :

1/ A quelle saison peut-on acheter les fraises ?

Automne Été Printemps

2/ La France en produit chaque année environ :

30 000 tonnes 50 000 tonnes 70 000 tonnes

3/ Combien pèse une fraise en moyenne ?

10g 15g 20g

4/ La fraise contient très peu de vitamines C :

Vrai Faux

5/ La fraise est peu calorique :

Vrai Faux

6/ Après achat, les fraises se conservent au frais dans leur barquettes :

24heures 48heures 72heures

Réponses : 1/printemps-2/50 000T-3/10g-4/Faux-5/Vrai-6/48heures

L'arrivée des beaux jours ...

Avec l'arrivée des beaux jours, vous avez envie de sortir, de profiter du beau temps, de vous promener...

Profitez des nombreux parcs de la Commune :

partez à la découverte d'arbres divers et de volatiles à l'arboretum « Le Jardin de Gaston », profitez de l'espace de pique-nique à la Baisse de Raillon après une promenade autour du plan d'eau, foulez le parcours santé ou bien découvrez le calme du domaine du lac.

Renseignez-vous auprès de la Maison du Tourisme de la Ville pour découvrir encore plus de possibilité de balades.



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mai 2017—N°31



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr