

« Goûte, mange, bouge »

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

La Saint Valentin !

Célébration de l'amour ou de l'amitié pour certains pays, le 14 février est une fête traditionnelle des pays anglo-saxons qui a connu un réel engouement en France qu'à partir des années 80.

L'origine de cette fête est peu certaine et on trouve de nombreuses versions. La première est celle de l'empereur Claude II qui fut abolir le mariage car il estimait que les hommes, une fois mariés, faisaient de piètres soldats. D'autant que certains d'entre eux refusaient de quitter leur famille. Le prêtre Valentin encouragea les jeunes fiancés en célébrant leur union en secret. Il fut arrêté et emprisonné. En prison, Valentin redonna la vue à Augustine, la fille de son geôlier. Avant d'être exécuté, il fit parvenir un message à Augustine signé « ton Valentin ». Une autre version indique que cette période (mi-février) correspond à la saison des amours chez les oiseaux.

Que l'on célèbre ou pas cette fête, la Saint Valentin est l'occasion de partager un moment avec l'être aimé autour d'un repas gourmand.

Bonne Saint-Valentin !



Quelques suggestions pour composer un menu gourmand

Cake gingembre sur lit de salade verte

Tartare de saumon avocat

Crevettes marinées au citron vert et gingembre



Poulet aux épices et au miel accompagné d'une purée vitelotte

Magret de canard sauce framboise balsamique miel et polenta crémeuse

Risotto aux noix de St Jacques



Amour de crumble aux pommes

Fondue au chocolat

Soufflé à la rose



Crevettes marinées au citron vert et gingembre



Ingrédients pour deux personnes :

12 crevettes crues
3 cuillères à soupe d'huile
Le jus d'un citron vert
1 cuillère à café de paprika doux
Du gingembre râpé (selon votre goût)
Sel/poivre
Tranches de citron pour servir

Décortiquez les crevettes en conservant la queue. Incisez le dos des crevettes pour en retirer le boyau. Mettez les crevettes dans un saladier avec l'huile, le jus de citron vert, le paprika, le gingembre, le sel et le poivre. Filmez et laissez mariner 30 minutes au réfrigérateur. Faites chauffer une poêle anti-adhésive. Faites dorer les crevettes 3 à 5 minutes à feu vif. Une fois les crevettes cuites, servez-les immédiatement, accompagnées d'une salade de tomates épicées.

La Saint Valentin en images

Pas besoin d'être un grand cuisinier pour préparer des bouchées et autres gourmandises au couleur de l'amour.

La pâte feuilletée peut être utilisée autant pour le sucrée que pour le salée en utilisant une forme de cœur



Pour accompagner votre repas, rien de mieux que du pain en forme de cœur



Utilisez des pommes pour créer une magnifique tarte bouquet de roses



Manipulez les aliments pour donner des formes de cœur ou de rose



Quelques idées de sorties :

Consultez le site www.mangerbouger.fr, rubrique « Bougez près de chez vous ». Vous y trouverez des idées de sorties pour toute la famille à faire pendant les vacances scolaires.



« Ma ville bouge, moi aussi »

Février 2017—N°28

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr