

FÉVRIER



HIVER

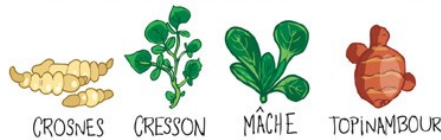
FRUITS ET LÉGUMES QUI SE CONSERVENT



AIL BETTERAVE ÉCHALOTE NOIX OIGNON PANNIS PATATE POMME

CCAS

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

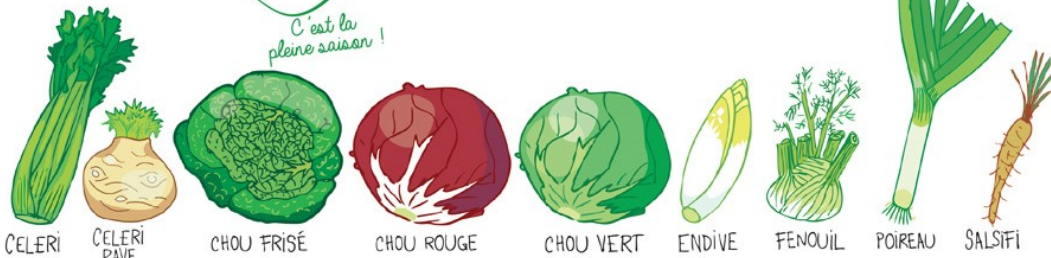


GROSNES CRESSON MÂCHE TOPINAMBOUR



CHOU DE BRUXELLES CITRON DE MENTON CLÉMENTINE CORSE KIWÍ NAVET ORANGE PAMPLEMOUSSE

C'est la pleine saison !



CELÉRI CELÉRI RAVE CHOU FRISÉ CHOU ROUGE CHOU VERT ENDIVE FENOUIL POIREAU SALSIFI

© Claire-Sophie Pisenit

FÉVRIER

ANIMATIONS

MAR 5	9H 10H30		<p>P'TIT DEJ' INFO</p>	<p>Législation du code de la route, présentation des jumelles de contrôle avec la Police Municipale. Dégustation des crêpes de la Chandeleur.</p>	ENTREE LIBRE
	ARC-en-CIEL Espace animation				
MER 6	7H45 18H30		<p>SORTIE NEIGE</p>	<p>Visite de la Maison du Comté à Poligny et luge sur une piste équipée d'un tapis remonte pente à Cerniébaud. Pour les enfants (min 6 ans) accompagnés d'un ou des adulte(s).</p>	5€ par enfant 9€ par adulte SUR INSCRIPTION
	Jura				
MAR 12	9H 10H30		<p>P'TIT DEJ'</p>	<p>Temps de rencontre convivial pour tous.</p>	ENTREE LIBRE
	ARC-en-CIEL Espace animation				
MAR 12	14H30 16H30		<p>ATELIER MEMOIRE</p>	<p>Exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire.</p>	GRATUIT SUR INSCRIPTION
	ARC-en-CIEL Salle 4 saisons				

MER 13	11H30 13H30	S	REPAS AUX AMALTIDES	Partager un déjeuner.
	Maison de retraite LES AMALTIDES			
VEN 15	17H30 19H30	F S	ATELIER CREATIF	Initiation à la gravure avec Cécile RATEAU. Pour petits et grands !
	Arc-en-ciel Salle 4 saisons			
JEU 21	14H30	S	PROJECTION DE FILM	Projection du film d'animation « LA HAUT » et goûter avec les enfants du centre de loisirs.
	Arc-en-ciel Salle 4 saisons			
VEN 22	17H 20H	F S	LES VENDREDIS D'AM STRAM GRAM	Soirée jeux en famille. Spécial grand jeux « Vendredi tout est permis ». Début du jeu 17H30
	Arc-en-ciel Salle 4 saisons			



La recette bien-être de Février VELOUTE DE POTIRON ET CHOU FRISÉ

Portions : 4 soit environ 1 litre de velouté • Prêt en 8 Minutes
Type de recette : A congeler, Entrée, Sans oeuf, Soupes, Végétarien



Ingrédients

- 750 ml d'eau ou 3 tasses
- 800 g de potiron soit 700 g de chair
- 120 g de lentilles corail
- 60 g de chou frisé soit 2 grandes branches
- 1 cuil. à soupe + 1 cuil. à café de bouillon de légumes déshydraté ou 1 cube + 1 petit morceau d'un autre
- 3 cuil. à soupe de concailotte nature
- 1/2 cuil. à café de curcuma
- poivre au goût

Instructions

1. Dans une grande casserole mettez l'eau, les lentilles corail, le curcuma, le poivre et le bouillon de légumes. Faites chauffer à feu vif.
2. Epluchez le potiron, coupez-le en cubes puis ajoutez-le dans la casserole, couvrez et faites cuire 8 minutes à feu vif.
3. Pendant la cuisson du potiron, lavez le chou frisé, supprimez la partie centrale puis coupez en lanières puis dans l'autre sens pour faire de petits morceaux.
4. Dans un récipient micro-ondable à couvercle versez un fond d'eau. Ajoutez le chou, fermez et faites cuire à puissance maximale pendant 2 min 30. Videz l'eau et laissez en attente.
5. Quand le potiron est cuit, ajoutez la concailotte et mixez avec un mixer plongeant.
6. Ajoutez la moitié du chou frisé dans le potage mixé, mélangez.
7. Répartissez la soupe dans des bols et disposez un petit tas de chou frisé au centre en décoration. Servez.



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

CCAS - Espace Solidarité Famille l'Arc-en-Ciel
2 rue Colette - 71880 Châtenoy-le-Royal - 03 85 42 49 50
Email : sfaussurier@ccas-chatenoyleroyal.fr
www.chatenoyleroyal.fr

