

AVRIL



PRINTEMPS

FRUITS ET LÉGUMES QUI SE CONSERVENT



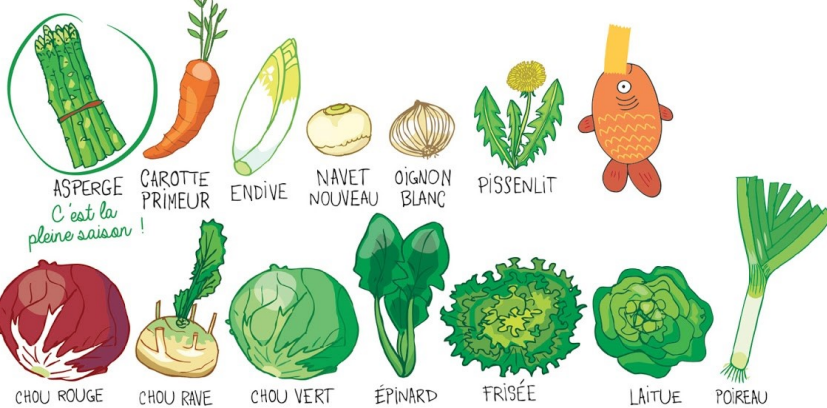
CITRON ÉCHALOTE OIGNON ORANGE PAMPLEMOUSSE PATATE

CCAS

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



AÏL NOUVEAU CERFEUIL CRESSON FÈVE GARIGUETTE MORILLE OSEILLE PERSIL PETIT POIS RADIS












ASPERGE  
C'est la pleine saison !

BLETTE CHOU FLEUR CHOU ROUGE CHOU RAVE CHOU VERT ÉPINARD FRISÉE LAÏTUE POIREAU

© Claire-Sophie Pisenlitt

A  
V  
R  
I  
L

ANIMATIONS

MAR 2	9H   10H30	 	P'TIT DEJ'	Temps de rencontre convivial pour tous	ENTREE LIBRE
	Arc-en-ciel Espace animation				
VEN 5	17H30   19H30	 	ATELIER ART PLASTIQUE	« LES EMPREINTES » collage et peinture Avec Cécile RATEAU <i>Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte</i>	ADULTE 2.50€   ENFANT GRATUIT   SUR INSCRIPTION
	Arc-en-ciel salle 4 saisons				
MAR 9	9H   10H30	 	P'TIT DEJ'	Temps de rencontre convivial pour tous.	ENTREE LIBRE
	Arc-en-ciel Espace animation				
MAR 9	14H   18H30	 	Les parcours du Cœur	14H - 16H30   Parcours santé stands d'informations et dépistage 17H - 18H30   Conférence avec Dr Arnaud DELLINGER, cardiologue	 ENTREE LIBRE
	salle Maurice Ravel				

MER 24	11H30   13H30	MAISON DE RETRAITE LES AMALTIDES	SIF	REPAS AUX AMALTIDES	Partager un déjeuner.
	5€ à payer sur place   SUR INSCRIPTION				
VEN 26	17H   20H	ARC-EN-CIEL SALLE 4 SAISONS	SIF	LES VENDREDIS D'AM STRAM GRAM	SOIREE JEUX EN FAMILLE CLUEDO géant, une enquête mystérieuse... Début du jeu à 17H30 !
	A PARTIR DE 6 ANS   ENTREE LIBRE				
MAR 30	9H   10H30	ARC-EN-CIEL ESPACE ANIMATION	SIF	P'TIT DEJ'	Temps de rencontre convivial pour tous
	ENTREE LIBRE				
MAR 30	14H30   16H30	ARC-EN-CIEL SALLE 4 SAISONS	SIF	ATELIER MEMOIRE	Exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire.
	GRATUIT   SUR INSCRIPTION				



## Tarte aux pointes d'asperges vertes et parmesan

- 1 pâte brisée
- 20 pointes d'asperges vertes
- 3 petits suisses
- 6 Kiri ou autre fromage du même type
- 2 œufs
- 1 pincée de piment d'Espelette,
- 1 pincée de sel,
- 30g de Parmesan

- Nettoyez les asperges et pré cuisez-les 5 minutes à la vapeur.
- Préchauffez le four à 220°C.
- Mettez la pâte dans le moule.
- Préparez l'appareil : écrasez les fromages avec les petits suisses, ajoutez les œufs, mélangez vigoureusement et ajoutez le sel, le piment d'Espelette et Parmesan.
- Versez sur la pâte et disposez harmonieusement les asperges. Si vous aimez un goût plus soutenu de fromage, vous pouvez saupoudrer à ce moment de Parmesan supplémentaire.
- Enfourez et laissez cuire 35 minutes.

A déguster tiède ou froid avec une petite salade. Vous pouvez aussi la couper en petits morceaux et la consommer à l'apéritif. BON APETIT !



## 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](mailto:sfaussurier@ccas-chatenoyleroyal.fr)

[www.chatenoyleroyal.fr](http://www.chatenoyleroyal.fr)

